🌿🌿🌿🌿🌿🌸सरसों का साग की पारंपरिक रेसिपी—एकदम देसी स्वाद वाली 👌💚

🌿 सरसों का साग बनाने की विधि

सामग्री (आपके दिए हुए अनुसार)

* सरसों के हरे पत्ते – ५०० ग्राम

* पालक – १५० ग्राम

* बथुआ – १०० ग्राम

* टमाटर – २५० ग्राम

* हरी मिर्च – २–३

* अदरक – २ इंच

* सरसों का तेल – २ टेबल स्पून

* घी – २ टेबल स्पून

* हींग – २–३ पिंच

* जीरा – ½ छोटी चम्मच

* हल्दी पाउडर – ¼ छोटी चम्मच

* मक्के का आटा – ¼ कप

* लाल मिर्च पाउडर – ¼ छोटी चम्मच

* नमक – स्वादानुसार

🍲 बनाने की विधि

१. साग को साफ करके उबालें

१. सरसों, पालक और बथुए को धोकर मोटा–मोटा काट लें।

२. कुकर या बड़े बर्तन में सभी हरी सब्जियाँ डालें।

३. साथ में टमाटर, हरी मिर्च और अदरक भी मोटा काटकर डालें।

४. ½ कप पानी, हल्दी और नमक डालकर ढककर मध्यम आँच पर १०–१२ मिनट पकाएँ।

५. ठंडा होने पर इसे मथनी/मशर या चम्मच से हल्का–हल्का मसलकर दरदरा कर लें। (साग ज्यादा चिकना नहीं होना चाहिए)

२. साग में मक्के का आटा डालें

१. साग को दोबारा कड़ाही में डालें।

२. अब ¼ कप मक्के का आटा थोड़ा–थोड़ा डालते हुए अच्छी तरह मिलाएँ।

३. १०–१२ मिनट धीमी आँच पर पकाएँ ताकि साग गाढ़ा और स्मूद हो जाए।

३. तड़का तैयार करें

१. एक तड़का पैन में सरसों का तेल गरम करें।

२. तेल धुआँ छोड़ने लगे तो आँच कम करें।

३. हींग और जीरा डालें।

४. जीरा तड़क जाए तो लाल मिर्च पाउडर डालें।

५. यह तड़का साग के ऊपर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

४. घी से फाइनल टच

* ऊपर से २ टेबल स्पून घी डालें और २ मिनट धीमी आँच पर पकाएँ।

* साग एकदम रेस्त्राँ जैसा मुलायम और स्वादिष्ट बन जाएगा।

🫓परोसने का तरीका

* गर्मागर्म मक्के की रोटी, ऊपर सफेद मक्खन और गुड़ के साथ परोसें।



🌿🌿🌿🌿🌿🍬 आमला गटागट गोलियाँ रेसिपी👇👇👇

⭐ सामग्री:

५०० ग्राम आमला

२५०–३०० ग्राम चीनी (स्वाद के अनुसार)

१ छोटा चम्मच इलायची पाउडर

१ छोटा चम्मच काला नमक

१ छोटा चम्मच काला जीरा पाउडर (वैकल्पिक)

½ छोटा चम्मच अदरक पाउडर (वैकल्पिक)

२–३ बड़े चम्मच चीनी (कोटिंग के लिए)

⭐ बनाने की विधि:

१. आमला तैयार करें

१. आमलों को अच्छी तरह धोकर ४–४ टुकड़ों में काट लें।

२. बीज निकाल दें।

३. एक कड़ाही में पानी उबालें और आमला टुकड़ों को ५–७ मिनट उबालें, ताकि हल्के नरम हो जाएँ।

४. पानी छानकर आमलों को पूरी तरह ठंडा होने दें।

२. चाशनी बनाएं

१. एक पैन में २५०–३०० ग्राम चीनी और ½ कप पानी डालें।

२. चीनी घुलने तक पकाएँ और १ तार की चाशनी बना लें। (हल्की गाढ़ी लेकिन बहुत ज्यादा नहीं)

३. आमला मिलाएँ

१. इस चाशनी में उबले हुए आमला टुकड़े डालें।

२. मध्यम आंच पर ८–१० मिनट पकाएँ ताकि चाशनी अंदर तक अच्छे से समा जाए |

३. जब आमला हल्का चमकदार दिखने लगे, तब गैस बंद कर दें।

४. मसाला मिलाएँ

१. अब इसमें इलायची पाउडर, काला नमक, काला जीरा पाउडर और अदरक पाउडर डालें।

२. अच्छी तरह मिक्स करें।

३. मिश्रण को पूरी तरह ठंडा होने दें।

५. गटागट गोलियाँ बनाना

१. ठंडे आमला टुकड़ों को २–३ चम्मच चीनी में टॉस करें ताकि हल्की चीनी कोटिंग आ जाए।

२. अब हर टुकड़े को उँगलियों से हल्का गोल या गोली जैसा आकार दें।

३. इन्हें ४–५ घंटे एयर–ड्राई होने दें।

४. आपकी आमला गटागट गोलियाँ तैयार!

⭐ स्टोर कैसे करें?

गोलियों को एयरटाइट जार में रखें।

२–३ महीने तक आराम से चल जाएँगी।

⭐ टेस्ट कैसा होगा?

हल्की खटास

मीठा–चटपटा स्वाद

इलायची और काला नमक का मजेदार फ्लेवर





🌿🌿🌿🌿🌿 यह रही आवला–चुकंदर मुखवास की आसान और हेल्दी रेसिपी:

🌸 आवला–चुकंदर मुखवास 🌸

🥣सामग्री:

आवला – २ मध्यम (कद्दूकस किया हुआ)

चुकंदर – १ मध्यम (कद्दूकस किया हुआ)

सौंफ – २ बड़े चम्मच

धनिया के बीज – १ बड़ा चम्मच

सफेद तिल – १ बड़ा चम्मच

मिश्री पाउडर – स्वाद अनुसार

काला नमक – १/२ छोटा चम्मच

भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

नींबू का रस – १ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

👩 🍳 बनाने की विधि:

१. आवला और चुकंदर को अच्छे से धोकर छील लें और बारीक कद्दूकस कर लें।

२. कढ़ाही में बिना तेल के कद्दूकस किया आवला और चुकंदर धीमी आँच पर हल्का सा सुखा लें ताकि नमी खत्म हो जाए।

३. अलग पैन में सौंफ, धनिया और तिल को हल्का भूनकर ठंडा होने दें।

४. भुनी हुई सामग्री को दरदरा पीस लें।

५. अब इसमें सुखाया हुआ आवला–चुकंदर, मिश्री पाउडर, काला नमक और जीरा पाउडर मिलाएँ।

६. चाहें तो थोड़ा सा नींबू रस मिला सकते हैं।

७. अच्छी तरह मिलाकर एयरटाइट डिब्बे में भर लें।

🌿 फायदे:

पाचन में सहायक

मुँह की दुर्गंध दूर करता है

आयरन और विटामिन C से भरपूर

नेचुरल और बिना केमिकल



🌿🌿🌿🌿🌿 रसीली, क्रिस्पी जलेबी! चाशनी में डूबी मिठास का जादू।

यह विधि इंस्टेंट (झटपट) जलेबी बनाने के लिए है।

😋 झटपट जलेबी रेसिपी (Instant Jalebi Recipe)

यह रेसिपी आपको क्रिस्पी और रसीली जलेबी बनाने में मदद करेगी।

आवश्यक सामग्री (Ingredients)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
जलेबी का घोल (Batter) बनाने के लिए	
मैदा (All–purpose Flour)	१ कप
दही (Curd/Yogurt)	१/४ कप
बेकिंग सोडा (Baking Soda) या बेकिंग पाउडर	१/३ छोटी चम्मच (टीस्पून)
पानी (Water)	आवश्यकतानुसार
पीला फ़ूड कलर (Yellow Food Color) (वैकल्पिक)	एक चुटकी
चाशनी (Sugar Syrup) बनाने के लिए	
चीनी (Sugar)	२ कप
पानी (Water)	१.५ (डेढ़) कप
इलायची पाउडर (Cardamom Powder)	१/२ छोटी चम्मच
केसर के धागे (Saffron Strands) (वैकल्पिक)	४–५
नींबू का रस (Lemon Juice)	१ छोटी चम्मच
तलने के लिए	
तेल या घी (Oil or Ghee)	तलने के लिए

बनाने की विधि (Method)

१. चाशनी तैयार करें (Prepare the Sugar Syrup)

* एक पैन में चीनी और पानी डालकर धीमी आँच पर रखें।

* चीनी घुलने तक पकाएं और फिर ४–५ मिनट तक उबालें।

* इसमें इलायची पाउडर, केसर और नींबू का रस मिलाएं। नींबू का रस चाशनी को जमने (Crystallize) से बचाता है।

* चाशनी की जाँच करें: आपको एक तार की चाशनी बनानी है (यानी जब आप दो उंगलियों के बीच चाशनी को चिपकाएँ तो एक पतला तार बनना चाहिए)।

* चाशनी तैयार होने पर गैस बंद कर दें और हल्का गुनगुना रहने दें।

२. जलेबी का घोल (बैटर) तैयार करें (Prepare the Jalebi Batter)

* एक बर्तन में मैदा, दही और बेकिंग सोडा/पाउडर लें।

* इसमें थोड़ा–थोड़ा पानी और पीला फ़ूड कलर (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं) डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

* घोल को एकदम चिकना (Lump-free) बनाने के लिए लगातार फेंटे।

* घोल की कंसिस्टेंसी (गाढ़ापन) ऐसी होनी चाहिए कि वह पतला भी न हो और बहुत गाढ़ा भी न हो, बिल्कुल पकौड़े के घोल जैसा।

३. जलेबी बनाएँ (Make the Jalebi)

* तैयार घोल को कोन (जैसे सॉस की बोतल या पाइपिंग बैग) में भर लें। आप दूध या तेल के खाली पैकेट का भी उपयोग कर सकते हैं, जिसके कोने में एक छोटा सा छेद कर दें।

* एक कढ़ाही या गहरे पैन में तेल या घी को मध्यम गरम करें।

* कोन को हल्का दबाते हुए, गरम तेल में गोल घुमाकर जलेबी का आकार दें।

* जलेबी को मध्यम से धीमी आँच पर सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तलें। एक बार में उतनी ही जलेबी तलें जितनी आसानी से कढ़ाही में आ जाएँ।

* जब दोनों तरफ से अच्छी तरह पक जाएँ तो उन्हें निकाल लें।

४. चाशनी में डुबोएँ (Dip in Sugar Syrup)

* तली हुई गरम जलेबी को तुरंत गुनगुनी चाशनी में डालें।

* जलेबी को चाशनी में १०–१५ सेकंड से ज़्यादा न रखें, ताकि वे क्रिस्पी बनी रहें और रस भी अच्छी तरह से अंदर चला जाए।

* चाशनी से निकालकर गरमागरम परोसें!

⭐ सुझाव (Tip):

* जलेबी तलने के लिए घी या तेल बहुत ज़्यादा गरम नहीं होना चाहिए, नहीं तो वे तुरंत जल जाएँगी।

* अगर आप हलवाई जैसी खट्टी जलेबी चाहते हैं, तो घोल में दही डालने के बाद उसे ६–७ घंटे के लिए ढककर खमीर उठने (Ferment) के लिए छोड़ दें।



🌿🌿🌿🌿🌿 मैं आपको बिना तेल वाला मिक्स अचार (Oil-Free Mixed Pickle) बनाने की एक आसान विधि बता सकती हूँ।

यह अचार धूप में सुखाकर या सिरके का इस्तेमाल करके बनाया जाता है ताकि इसे लंबे समय तक संरक्षित किया जा सके।

🌶️ बिना तेल वाला मिक्स अचार (Oil-Free Mixed Pickle)

यह विधि धूप और सिरके के उपयोग पर आधारित है।

🥕सामग्री (Ingredients)

सामग्री	मात्रा (Quantity)
मिक्स सब्ज़ियाँ (गाजर, मूली, गोभी, हरी मिर्च, अदरक)	५०० ग्राम
सिरका (Vinegar) – सफ़ेद या गन्ने का	१/२ कप (या आवश्यकतानुसार)
नमक (Salt)	२–३ बड़े चम्मच (या स्वादानुसार)
हल्दी पाउडर (Turmeric Powder)	१ छोटा चम्मच
लाल मिर्च पाउडर (Red Chili Powder)	२ छोटे चम्मच (या स्वादानुसार)
राई/पीली सरसों दाल (Split Mustard Seeds)	३ बड़े चम्मच
सौंफ (Fennel Seeds)	१ बड़ा चम्मच
मेथी दाना (Fenugreek Seeds)	१ छोटा चम्मच
जीरा (Cumin Seeds)	१ छोटा चम्मच
हींग (Asafoetida)	१/४ छोटा चम्मच

🔪 विधि (Instructions)

* सब्ज़ियाँ तैयार करें:
  * सभी सब्ज़ियों को धोकर छोटे-छोटे और समान टुकड़ों में काट लें। हरी मिर्च को बीच से चीर लें और अदरक को पतला-पतला काट लें।
  * कटी हुई सब्ज़ियों को एक बड़े बर्तन में डालें।
* नमक और हल्दी लगाएं:
  * सब्ज़ियों में २ बड़े चम्मच नमक और हल्दी पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
  * इसे ढककर २४ घंटे के लिए छोड़ दें। इस प्रक्रिया से सब्ज़ियों का अतिरिक्त पानी निकल जाएगा।
* सूखने की प्रक्रिया:
  * २४ घंटे बाद, सब्ज़ियों को पानी से बाहर निकालें (पानी फेंक दें) और उन्हें एक साफ़ कपड़े पर या ट्रे में फैला दें।
  * इन्हें तेज धूप में ४–६ घंटे के लिए या जब तक ये हल्के सूख न जाएं, तब तक सुखाएँ। नमी कम होने से अचार खराब नहीं होता।
* मसाले भूनें और पीसें:
  * सौंफ, मेथी दाना, और जीरा को एक पैन में धीमी आंच पर १–२ मिनट के लिए हल्का भून लें जब तक उनमें से खुशबू न आने लगे। इन्हें ठंडा करके दरदरा पीस लें।
  * राई दाल को अलग से दरदरा पीस लें (या साबुत ही इस्तेमाल करें)।
* अचार मिक्स करें:
  * सूखी हुई सब्ज़ियों को एक बड़े बाउल में लें।
  * इसमें पिसे हुए मसाले, लाल मिर्च पाउडर, हींग, और बचा हुआ १ चम्मच नमक (यदि ज़रूरी हो तो) मिलाएँ।
  * अब इसमें सिरका डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। सिरका एक संरक्षक (preservative) का काम करता है।

* भंडारण और सेवन:

  * अचार को एक साफ़ और सूखे कांच के जार में भरें।

  * जार को ढककर दो से तीन दिन के लिए धूप में रखें। रोज़ाना एक बार इसे साफ़ चम्मच से मिला लें।

  * धूप में रखने से मसाले अच्छी तरह फूल जाते हैं और अचार खाने के लिए तैयार हो जाता है।

> 💡 ध्यान दें: इस अचार को बिना तेल के बचाने के लिए, यह सुनिश्चित करें कि सब्ज़ियाँ और जार पूरी तरह से सूखे हों और इसमें सिरका पर्याप्त मात्रा में हो।



🌿🌿🌿🌿🌿 ☕ घर पर बना चाय मसाला (फुल डिटेल रेसिपी)

यह चाय मसाला आपकी रोज़ की चाय को खुशबूदार, स्वादिष्ट और सेहतमंद बना देता है।

🧾सामग्री (Ingredients)

लौंग – २ टेबलस्पून

हरी इलायची – ३ टेबलस्पून

सौंफ – २ टेबलस्पून

काली मिर्च – २ टेबलस्पून

दालचीनी – ४–५ छोटे टुकड़े

चक्रफूल (स्टार ऐनीज़) – २–३

जायफल – १ छोटा

सूखा अदरक (सौंठ) – २ टेबलस्पून

तुलसी पत्ता (सूखा) – १०–१२ पत्ते

👩‍🍳 बनाने की विधि (Method)

१. साफ़ करना

सभी मसालों को अच्छी तरह साफ़ कर लें। अगर नमी हो तो १–२ घंटे हवा में सुखा लें।

२. ड्राई रोस्टिंग (महत्वपूर्ण स्टेप)

कढ़ाही को धीमी आंच पर गरम करें।

सबसे पहले सौंफ, फिर इलायची, लौंग, काली मिर्च, दालचीनी, चक्रफूल डालें।

हल्की खुशबू आने तक धीमी आंच पर भूनें।

अंत में सौंठ, जायफल और सूखी तुलसी डालकर १ मिनट और भूनें।

👉 ध्यान रखें: मसाले जलने नहीं चाहिए।

३. ठंडा करना

भुने हुए मसालों को प्लेट में निकालकर पूरी तरह ठंडा करें।

४. पीसना

ठंडा होने पर मिक्सर में डालकर बारीक पाउडर बना लें।

५. छानना (Optional)

अगर मोटा पाउडर रह जाए तो छान लें।

स्टोरेज (Storage)

एयरटाइट कांच के जार में भरें ठंडी और सूखी जगह रखें ४–६ महीने तक आसानी से खराब नहीं होता

☕ चाय में इस्तेमाल कैसे करें?

१ कप चाय के लिए: १/४ टीस्पून चाय मसाला दूध डालते समय या उबाल के अंत में डालें

🌿 फायदे (Benefits)

सर्दी–खांसी में राहत पाचन बेहतर करता है इम्युनिटी बढ़ाता है चाय का स्वाद और खुशबू दोगुनी



🌿🌿🌿🌿🌿 नमस्ते! रवा उत्तपम (Rava Uttapam) बनाने की विधि यहाँ हिंदी में दी गई है। यह झटपट बनने वाला और स्वादिष्ट नाश्ता है।

🍳 रवा उत्तपम बनाने की विधि (Rava Uttapam Recipe in Hindi)

यह विधि आपको जल्दी और आसानी से रवा उत्तपम बनाने में मदद करेगी।

आवश्यक सामग्री (Ingredients)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
बैटर के लिए (For Batter):	
सूजी/रवा (Semolina/Rava)	१ कप (Cup)
दही (Curd/Yogurt)	१/२ कप
पानी (Water)	लगभग १/४ से १/२ कप (बैटर की स्थिरता के अनुसार)
नमक (Salt)	स्वादानुसार (As per taste)
ईनो फ्रूट साल्ट (Eno Fruit Salt) या बेकिंग सोडा (Baking Soda)	१/२ छोटा चम्मच (या १/४ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा)
टॉपिंग के लिए (For Topping):	
प्याज (बारीक कटा हुआ) (Onion, finely chopped)	१/४ कप
टमाटर (बारीक कटा हुआ) (Tomato, finely chopped)	१/४ कप
हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) (Green Chili, finely chopped)	१ (या स्वादानुसार)
हरा धनिया (बारीक कटा हुआ) (Coriander leaves, finely chopped)	१-२ बड़े चम्मच
गाजर या शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई) (Optional)	१-२ बड़े चम्मच
तेल/घी (Oil/Ghee)	सेकने के लिए (For cooking)

📝 बनाने का तरीका (Instructions)

१. बैटर तैयार करना (Preparing the Batter)

* सूजी और दही मिलाएं: एक बड़े कटोरे में सूजी और दही डालें। इसे अच्छी तरह से मिला लें।

* पानी डालें: धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा पानी (करीब १/४ कप) डालते हुए एक गाढ़ा बैटर तैयार करें। बैटर की स्थिरता डोसे के बैटर से थोड़ी गाढ़ी होनी चाहिए।

* नमक और आराम: बैटर में नमक मिलाएं। अब इसे ढककर १५ से २० मिनट के लिए रख दें ताकि सूजी फूल जाए।

२. बैटर को अंतिम रूप देना (Finalizing the Batter)

* स्थिरता जांचें: १५-२० मिनट बाद, बैटर को देखें। अगर यह बहुत गाढ़ा हो गया है, तो इसमें १-२ चम्मच पानी और मिलाकर डोसे के बैटर जैसी गाढ़ी स्थिरता (pouring consistency) बना लें।

* ईनो/सोडा मिलाएं: जब आप उत्तपम बनाने के लिए तैयार हों, तभी बैटर में ईनो फ्रूट साल्ट (या बेकिंग सोडा) डालें और इसके ऊपर १ चम्मच पानी डालकर तुरंत हल्के हाथ से मिला लें। बैटर झागदार हो जाएगा। ध्यान दें: ईनो डालने के बाद बैटर को ज़्यादा देर न रखें, तुरंत उत्तपम बनाएं।

३. उत्तपम बनाना (Making the Uttapam)

* तवा गरम करें: एक नॉन-स्टिक तवा या लोहे का तवा गरम करें। जब तवा गरम हो जाए, तो आंच को मध्यम (medium) कर दें।

 * बैटर फैलाएं: तवे पर थोड़ा सा तेल/घी लगाएं और एक कटोरी बैटर लेकर तवे पर डालें। इसे हल्के हाथ से गोल आकार में मोटा ही रहने दें। इसे डोसे की तरह पतला न फैलाएं।

 * टॉपिंग डालें: उत्तपम के ऊपर कटी हुई प्याज, टमाटर, हरी मिर्च और हरा धनिया (और अन्य सब्जियां) फैलाएं और चम्मच से हल्का सा दबा दें ताकि सब्जियां बैटर में चिपक जाएं।

 * तेल डालें: उत्तपम के किनारों पर और ऊपर थोड़ा सा तेल या घी डालें।

 * सेकें: उत्तपम को मध्यम आंच पर तब तक सेकें जब तक कि नीचे का हिस्सा सुनहरा भूरा (golden brown) न हो जाए (इसमें करीब २-३ मिनट लगेंगे)।

 * पलटें: अब उत्तपम को धीरे से पलटें और टॉपिंग वाली साइड को भी १-२ मिनट के लिए सेक लें, ताकि सब्जियां थोड़ी नरम हो जाएं।

 * निकालें: जब दोनों तरफ से उत्तपम अच्छे से सिक जाए, तो इसे तवे से उतार लें।

🍽️ परोसना (Serving Suggestion)

गरमागरम रवा उत्तपम को नारियल की चटनी (Coconut Chutney), टमाटर की चटनी (Tomato Chutney), या सांभर (Sambhar) के साथ परोसें।

टिप्स: आप अपनी पसंद के अनुसार टॉपिंग में पनीर, अदरक, करी पत्ता या कद्दूकस की हुई गाजर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 ताज़े हरे मटर से बना ऐसा देशी स्टाइल हरा मटर निमोना जिसका एक कौर लेते ही बचपन की यादें, चूल्हे की खुशबू, नानी-दादी के हाथों का स्वाद सब कुछ ज़ुबान पर उतर आए!

👉 जरुरी सामग्री (Ingredients)

२ कप ताज़ा हरा मटर

२ मध्यम आलू (कटे हुए)

२ मध्यम टमाटर (कटे हुए)

२ टेबलस्पून सरसों का तेल

१ छोटा चम्मच जीरा

२ तेज पत्ता

२ सूखी लाल मिर्च

१ चुटकी हींग

१ चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट

१/२ छोटा चम्मच हल्दी

१ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

१/२ छोटा चम्मच गरम मसाला

नमक स्वादानुसार

हरा धनिया (सजाने के लिए)

👉 बनाने की विधि (Method)

१. मटर पीसें

हरा मटर दरदरा पीस लीजिए — बिल्कुल पेस्ट नहीं करना है।

२. तेल गरम करें

कढ़ाही में सरसों का तेल गरम कीजिये फिर जीरा, तेज पत्ता, सूखी मिर्च और हींग डालकर चटकाएं।

३. मटर भूनें

पिसा हुआ मटर, डालकर मध्यम आंच पर अच्छी खुशबू आने तक भूनिए।

४. मसाले डालें

बारिक कटा टमाटर, अदरक–लहसुन पेस्ट, हल्दी, धनिया पाउडर और नमक डालकर तेल छोड़ने तक भूनिए।

५. आलू मिलाएँ

कटे आलू डालें, थोड़ा पानी डालकर ढककर पकाएँ।

६. दम दें

जब आलू गल जाएँ, गरम मसाला डालिये और धीमी आंच पर ५ मिनट दम दीजिए।

बस तैयार है देशी हरा मटर निमोना

हरा धनिया डालिए और गरमा–गरम परोसें।

गरम रोटी, पराठा या चावल के साथ 😋



🌿🌿🌿🌿🌿 पान गुलकंद लड्डू रेसिपी 🌿

🧾आवश्यक सामग्री (Ingredients):

पान के पत्ते – ६–८ (ताजे, मीठे पान)

गुलकंद – १/२ कप

काजू – १/२ कप

बादाम – १/२ कप

पिस्ता – १/४ कप

खजूर (बीज निकाले हुए) – ८–१०

सूरजमुखी के बीज – २ टेबलस्पून

नारियल का बुरादा – १/२ कप

इलायची पाउडर – १/२ टीस्पून (वैकल्पिक)

गुलाब की पंखुड़ियाँ – १ टेबलस्पून (वैकल्पिक, खुशबू के लिए)

👩‍🍳 बनाने की विधि (Method):

१. पान की तैयारी

पान के पत्तों को अच्छे से धोकर सुखा लें।

डंठल निकाल दें और पत्तों को बारीक काट लें।

२. ड्राय फ्रूट्स तैयार करें

काजू, बादाम और पिस्ता को दरदरा पीस लें (ज्यादा महीन नहीं)।

खजूर को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें।

३. मिक्सिंग

एक बड़े बाउल में पिसे हुए ड्राय फ्रूट्स डालें।

इसमें खजूर का पेस्ट, गुलकंद, नारियल का बुरादा और सूरजमुखी के बीज डालें।

अब कटे हुए पान के पत्ते डालकर अच्छे से मिलाएँ।

चाहें तो इलायची पाउडर और गुलाब की पंखुड़ियाँ भी डालें।

४. लड्डू बनाना

मिश्रण को हाथों से अच्छी तरह मसलें ताकि सब चीज़ें आपस में चिपक जाएँ।

अब छोटे–छोटे लड्डू बना लें।

अगर मिश्रण सूखा लगे तो १–२ चम्मच गुलकंद और मिला सकते हैं।

❄️ सेट करने के लिए:

लड्डुओं को ३० मिनट के लिए फ्रिज में रखें ताकि वे अच्छे से सेट हो जाएँ।

🍬 परोसने का तरीका:

ठंडे–ठंडे पान गुलकंद लड्डू मिठाई के रूप में या भोजन के बाद माउथ फ्रेशनर की तरह परोसें।

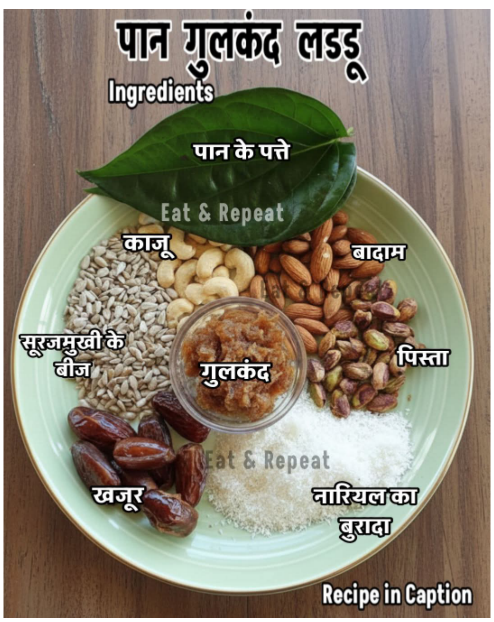
🌟 फायदे:

पाचन में सहायक

शरीर को ठंडक देता है

एनर्जी और ताजगी प्रदान करता है

गर्मियों के लिए बहुत बढ़िया मिठाई



🍯🍌 मालपुआ बनाने की रेसिपी (Malpua Recipe)👇

📝 सामग्री (Ingredients)

* पके हुए केले – २ (अच्छी तरह मैश किए हुए)

* मैदा – १/२ कप

* सूजी (सेमोलिना) – १/४ कप

* दूध – १/२ कप (आवश्यकतानुसार)

* चीनी – १/२ कप

* सौंफ – १ छोटा चम्मच (दरदरी पिसी हुई)

* इलायची पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

* बेकिंग सोडा – १ चुटकी (वैकल्पिक)

* घी या तेल – तलने के लिए

🍯 चाशनी के लिए (Optional लेकिन स्वाद बढ़ाता है)

* चीनी – १/२ कप

* पानी – १/२ कप

* इलायची पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

* केसर – कुछ धागे (वैकल्पिक)

👩 🍳 बनाने की विधि (Method)

१🟦 घोल तैयार करें

* एक बड़े बर्तन में मैश किया केला डालें।

* उसमें मैदा, सूजी, चीनी, सौंफ और इलायची पाउडर डालें।

* धीरे–धीरे दूध डालकर गाढ़ा लेकिन बहने वाला घोल तैयार करें।

* अंत में बेकिंग सोडा डालकर हल्का सा मिलाएँ।

* घोल को १५–२० मिनट आराम करने दें।

२🟦 चाशनी बनाएँ (अगर बना रहे हों)

* कड़ाही में चीनी और पानी उबालें।

* १ तार की चाशनी तैयार करें।

* इलायची पाउडर और केसर डालकर गैस बंद कर दें।

३🟦 मालपुआ तलें

* कड़ाही में घी या तेल गरम करें।

* मध्यम आंच पर एक कलछी घोल डालें और हल्का फैलाएँ।

* दोनों तरफ से सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।

४🟦 चाशनी में डालें (Optional)

* गरम मालपुए को १–२ मिनट चाशनी में डुबोकर निकाल लें।

* अगर कम मीठा पसंद हो तो बिना चाशनी भी परोस सकते हैं।

🍽️परोसने के सुझाव

* मालपुआ को रबड़ी, दही या मलाई के साथ परोसें 😋

* यह रेसिपी व्रत, त्योहार और खास मौकों के लिए परफेक्ट है।



🌿🌿🌿🌿🌿🥣होममेड प्रोटीन पाउडर (१००% नैचुरल)

🧾सामग्री (Ingredients):

कद्दू के बीज – १/२ कप

पिस्ता – १/४ कप

अखरोट – १/४ कप

बादाम – १/२ कप

चिया सीड्स – २ टेबलस्पून

अलसी (फ्लैक्स सीड्स) – १/४ कप

सफेद तिल – १/४ कप

🔥 बनाने की विधि (Method):

१. ड्राई रोस्टिंग करें

सबसे पहले कद्दू के बीज को धीमी आंच पर हल्का सा भून लें, खुशबू आने लगे तो निकाल लें।

इसी तरह तिल, अलसी और चिया सीड्स को अलग–अलग हल्का भूनें।

ध्यान रखें, रंग ना बदले वरना स्वाद खराब हो जाएगा।

२. नट्स भूनें

बादाम, अखरोट और पिस्ता को भी धीमी आंच पर २–३ मिनट हल्का सा भून लें। पूरी तरह ठंडा होने दें।

३. पीसना (Grinding)

सभी ठंडी सामग्री को मिक्सर जार में डालें। झटकों में दरदरा या बारीक (जैसा पसंद हो) पीस लें। मिक्सर लगातार न चलाएं, वरना तेल निकल सकता है।

४. स्टोर करना

तैयार प्रोटीन पाउडर को एयरटाइट कांच की बोतल में भर लें। ठंडी और सूखी जगह पर रखें।

🥄 इस्तेमाल कैसे करें (How to Use):

१ गिलास दूध में १–२ चम्मच प्रोटीन पाउडर मिलाएं

स्मूदी, शेक, दलिया, ओट्स या दही में डाल सकते हैं

बच्चों और बड़ों दोनों के लिए उपयुक्त

💪 फायदे (Benefits):

नेचुरल प्रोटीन और फाइबर से भरपूर

हड्डियों और मसल्स के लिए फायदेमंद

वजन बढ़ाने/मैनेज करने में मददगार

एनर्जी और इम्युनिटी बढ़ाए

⚠ ज़रूरी टिप्स:

रोज़ १–२ चम्मच से ज़्यादा न लें

नट्स से एलर्जी हो तो इस्तेमाल न करें

१ महीने के अंदर उपयोग कर लें। 🌿✨



🌿🌿🌿🌿🌿 अलसी की ड्राय चटनी (Alsi Dry Chutney) पूरी विधि

यह चटनी सर्दियों में बहुत फायदेमंद होती है, स्वाद में तीखी–खट्टी और लंबे समय तक चलने वाली।

🧺सामग्री (Ingredients)

अलसी (Flaxseed) – १/२ कप

चना दाल – २ टेबलस्पून

उड़द दाल – २ टेबलस्पून

राई – १ टीस्पून

सूखी लाल मिर्च – ६–८ (स्वाद अनुसार)

करी पत्ता – १०–१२

नारियल का बुरादा (सूखा) – ३ टेबलस्पून

इमली – 1 छोटा टुकड़ा (या 1 टीस्पून पेस्ट)

गुड़ – १–२ टेबलस्पून (स्वाद अनुसार)

हींग – १ चुटकी

नमक – स्वाद अनुसार

तेल – १–२ टीस्पून

👩 🍳 बनाने की विधि (Method)

स्टेप १:

कढ़ाही को गरम करें। बिना तेल के अलसी को धीमी आंच पर खुशबू आने तक भून लें। जले नहीं, फिर अलग निकाल लें।

स्टेप २:

उसी कढ़ाही में १ टीस्पून तेल डालें।

अब चना दाल, उड़द दाल और राई डालकर सुनहरी होने तक भूनें।

स्टेप ३:

इसमें सूखी लाल मिर्च और करी पत्ता डालें, हल्का क्रिस्प होने तक भूनें।

स्टेप ४:

अब नारियल का बुरादा डालें और हल्का रंग बदलने तक भूनें। अंत में हींग डालकर गैस बंद कर दें।

स्टेप ५:

सभी भुनी सामग्री को ठंडा होने दें।

स्टेप ६:

मिक्सर जार में डालें:

भुनी हुई सारी सामग्री + इमली + गुड़ + नमक

अब दरदरा पीस लें (ज्यादा बारीक नहीं)।

स्टेप ७:

चटनी तैयार है। स्वाद चखें, जरूरत हो तो नमक या गुड़ एडजस्ट करें।

🍽️परोसने के सुझाव

गरम रोटी/पराठा

दाल–चावल

खिचड़ी

इडली/डोसा के साथ भी स्वादिष्ट

स्टोरेज टिप्स

पूरी तरह ठंडी होने पर एयरटाइट डिब्बे में रखें

१५–२० दिन तक खराब नहीं होती

सूखा चम्मच ही इस्तेमाल करें

💡 हेल्थ बेनिफिट्स

कब्ज में लाभकारी

ओमेगा–३ से भरपूर

सर्दियों में शरीर को गर्म रखती है।



🥞मिक्स दाल–चावल उत्तपम रेसिपी (Soft & Crispy)

⏱ समय

तैयारी: १० मिनट

भिगोने का समय: ५–६ घंटे

फर्मेंटेशन: ८–१० घंटे

पकाने का समय: २० मिनट

📝 सामग्री (Ingredients)

बैटर के लिए:

इडली राइस – १ कप

उरद दाल – १/२ कप

चना दाल – १/४ कप

मेथी दाना – १ छोटा चम्मच

पोहा – १/२ कप

नमक – स्वादानुसार

पानी – आवश्यकतानुसार

टॉपिंग के लिए (वैकल्पिक लेकिन स्वाद बढ़ाता है):

बारीक कटा प्याज़

टमाटर

हरी मिर्च

हरा धनिया

पकाने के लिए:

तेल या घी – आवश्यकतानुसार

👩 🍳 बनाने की विधि

१🟦 भिगोना

इडली राइस, उरद दाल, चना दाल और मेथी दाना को अच्छे से धो लें।

इन्हें ५–६ घंटे के लिए पानी में भिगो दें।

पोहा को अलग से ५ मिनट भिगोकर रखें।

२🟦 पीसना

भीगी हुई सारी दालें, चावल और पोहा मिक्सर में डालें।

थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए गाढ़ा लेकिन स्मूद बैटर पीस लें।

३🟦 फर्मेंटेशन

बैटर में नमक मिलाएँ।

ढककर ८–१० घंटे या रातभर गर्म जगह पर रखें।

बैटर अच्छी तरह फूल जाए तो उत्तपम के लिए तैयार है।

🔥 उत्तपम बनाने की विधि

१. नॉन–स्टिक तवा गरम करें और हल्का तेल लगाएँ।

२. एक करछी बैटर तवे पर डालें और हल्का फैलाएँ (डोसा जितना पतला नहीं)।

३. ऊपर से प्याज़, टमाटर, हरी मिर्च और धनिया डालें।

४. थोड़ा तेल चारों तरफ डालें।

५. मध्यम आंच पर नीचे से सुनहरा होने तक सेकें।

६. पलटकर दूसरी तरफ भी हल्का सेक लें।

🍽️परोसने का तरीका

गरमागरम उत्तपम नारियल चटनी, हरी चटनी या सांभर के साथ परोसें।

💡 टिप्स

ज्यादा सॉफ्ट उत्तपम के लिए बैटर थोड़ा गाढ़ा रखें।

फर्मेंटेशन सही न हो तो १ चुटकी ईनो या बेकिंग सोडा मिला सकते हैं।

बच्चों के लिए सब्ज़ियाँ ज्यादा डालें।



🍅 टमाटर सूप की आसान रेसिपी (Easy Tomato Soup Recipe)

यह लगभग ३० मिनट में तैयार हो जाएगा।

ज़रूरी सामग्री (Ingredients)

| सामग्री (Ingredient) | मात्रा (Quantity) |

टमाटर (Tomato)	४–५ मध्यम आकार के (Medium size)
प्याज (Onion)	१ मध्यम आकार का, मोटा कटा हुआ (Medium size, roughly chopped)
लहसुन (Garlic)	३–४ कलियाँ (Cloves)
अदरक (Ginger)	१ इंच का टुकड़ा (1 inch piece)
गाजर (Carrot)	१ छोटा, कटा हुआ (1 small, chopped) - यह मिठास और रंगत के लिए वैकल्पिक है।
मक्खन (Butter)	१ बड़ा चम्मच (1 Tablespoon)
चीनी (Sugar)	१/२ छोटा चम्मच या स्वादानुसार (1/2 teaspoon or to taste)
नमक (Salt)	स्वादानुसार (To taste)
काली मिर्च पाउडर (Black Pepper Powder)	१/४ छोटा चम्मच (1/4 teaspoon)
पानी या सब्जी का स्टॉक (Water or Vegetable Stock)	२–३ कप (2-3 Cups)
ताज़ा क्रीम (Fresh Cream) और धनिया पत्ती (Coriander Leaves)	सजावट के लिए (For garnishing)

बनाने की विधि (Instructions)

* सब्जियां उबालें (Boil Vegetables):
  * एक बर्तन में कटे हुए टमाटर, प्याज, लहसुन, अदरक और गाजर (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं) लें।
  * इसमें लगभग २ कप पानी डालकर तेज़ आंच पर रखें।
  * जब उबाल आ जाए, तो आंच धीमी कर दें और इसे १५–२० मिनट तक नरम होने तक पकाएँ।
  * आंच बंद करके मिश्रण को ठंडा होने दें।
* मिश्रण पीसें और छानें (Blend and Strain):
  * ठंडा होने के बाद, इस मिश्रण को ब्लेंडर (mixer/grinder) में डालकर बारीक पीस लें।
  * अब इस पिसे हुए मिश्रण को एक छन्नी (strainer) से छान लें, ताकि बीज और छिलके निकल जाएं और सूप एकदम स्मूथ (smooth) बने।
* सूप को पकाएँ (Cook the Soup):
  * एक कड़ाही या पैन में मक्खन गरम करें।
  * छना हुआ सूप का मिश्रण इसमें डाल दें।
  * आंच को मध्यम रखें। इसमें नमक, काली मिर्च पाउडर और चीनी डालकर अच्छे से मिलाएँ।
  * अगर सूप ज़्यादा गाढ़ा लगे, तो ज़रूरत के हिसाब से थोड़ा और पानी या स्टॉक मिलाएँ।
  * इसे ५–७ मिनट तक धीमी आंच पर उबलने दें।
* परोसें (Serve):
  * गरमागरम सूप को प्याले (bowl) में निकालें।
  * ऊपर से ताज़ा क्रीम और धनिया पत्ती से सजाएँ।
  * आप इसे क्रूटोंस (croutons) या टोस्टेड ब्रेड के साथ परोस सकते हैं।

टिप (Tip): चीनी टमाटर की खटास को संतुलित करने के लिए ज़रूरी है, इसलिए अपने टमाटर के स्वाद के अनुसार चीनी की मात्रा घटा या बढ़ा सकते हैं।



🌰 अलसी (जवस) के लड्डू | Traditional Healthy Winter Special ❄️

(Pic के अनुसार पूरी डिटेल रेसिपी – Instagram Caption Style)

सर्दियों में शरीर को ताक़त, गर्माहट और एनर्जी देने वाले अलसी के लड्डू 🍯 बनाने में आसान, स्वाद में लाजवाब और सेहत के लिए बेहद फायदेमंद 💪

📝 सामग्री (Ingredients):

🥄 अलसी – १ कप

🥄 गेहूं का आटा – १/२ कप

🥄 मेथी दाना – २ टेबलस्पून

🥄 देसी घी – १/२ कप

🥄 गुड़ – ३/४ कप (कद्दूकस या पिघला हुआ)

🥄 खजूर – ५–६ (बीज निकालकर)

🥄 नारियल का बुरादा – १/२ कप

🥄 मिक्स ड्रायफ्रूट्स – १/२ कप (बादाम, काजू आदि)

🥄 इलायची पाउडर – १/२ टीस्पून

👩‍🍳 बनाने की विधि (Method):

१🟦 अलसी और मेथी भूनना

कढ़ाही में अलसी और मेथी दाना धीमी आंच पर अलग–अलग भून लें। ठंडा होने पर दरदरा पीस लें।

२🟦 आटा भूनना

उसी कढ़ाही में २ टेबलस्पून घी डालें और गेहूं के आटे को खुशबू आने तक धीमी आंच पर भूनें।

३🟦 ड्रायफ्रूट्स & खजूर

बाकी घी डालें, बारीक कटे ड्रायफ्रूट्स और खजूर डालकर हल्का सा भून लें।

४🟦 सब कुछ मिलाएँ

अब इसमें पिसी अलसी–मेथी, नारियल का बुरादा और इलायची पाउडर डालकर अच्छे से मिलाएँ।

५🟦 गुड़ मिलाना

गैस बंद करें और हल्का ठंडा होने पर गुड़ डालकर अच्छे से मिक्स करें।

६🟦 लड्डू बनाएँ

हाथों से मनचाहे साइज के लड्डू बाँध लें 🤎

📦 स्टोरेज टिप:

✔️ एयरटाइट डिब्बे में रखें

✔️ २०–२५ दिन तक सुरक्षित रहते हैं

🌟 फायदे (Benefits):

✨ जोड़ों के दर्द में राहत

✨ ठंड में शरीर को गर्म रखे

✨ पाचन और एनर्जी बूस्टर



🏔️सूखा पहाड़ी हरा नमक (Dry Pahadi Hara Namak)

⏱ तैयारी समय: १० मिनट

☀️ सुखाने का समय: ४–५ घंटे (या धूप में १ दिन)

स्टोरेज: २–३ महीने (एयरटाइट जार में)

🧂 सामग्री (Ingredients)

ताज़ा धनिया पत्ता – १ कप (बारीक कटा)

हरी मिर्च – ६–८ (स्वाद अनुसार)

लहसुन की कलियाँ – ६–७

लहसुन के पत्ते – १/२ कप (वैकल्पिक लेकिन पहाड़ी स्वाद के लिए बेस्ट)

अदरक – १ इंच टुकड़ा

जीरा – १ १/२ छोटा चम्मच

सूखी लाल मिर्च – ४–५

नमक – स्वाद अनुसार

नींबू – १ (रस)

👩 🍳 बनाने की विधि (Method)

१🟦 पीसने की तैयारी

सबसे पहले धनिया पत्ता, हरी मिर्च, लहसुन, लहसुन के पत्ते और अदरक को अच्छे से धोकर पानी पूरी तरह सुखा लें।

२🟦 मसाला पीसना

मिक्सी जार में:

धनिया

हरी मिर्च

लहसुन

लहसुन के पत्ते

अदरक

जीरा

सूखी लाल मिर्च

नमक

नींबू का रस

सब कुछ बिना पानी डाले दरदरा पीस लें।

३🟦 सुखाने की प्रक्रिया

पिसे हुए मिश्रण को स्टील की थाली या प्लेट में पतली परत में फैला दें

धूप में १ दिन या छांव में ४–५ घंटे अच्छे से सुखाएँ

बीच–बीच में चलाते रहें ताकि नमी पूरी तरह निकल जाए

४🟦 तैयार नमक

जब मिश्रण पूरी तरह सूख जाए, तब हल्का सा हाथ से मसल लें।

अब आपका सूखा पहाड़ी हरा नमक तैयार है ✔

स्टोरेज टिप्स

ठंडा होने पर एयरटाइट कांच के जार में भरें

नमी से दूर रखें

२–३ महीने तक खराब नहीं होता

😋 कैसे खाएं?

फल, सलाद, ककड़ी, मूली पर

दाल–चावल, पराठा, रोटी के साथ

चाट, भुने आलू या मक्के पर

छाछ या रायते में मिलाकर

✨ पहाड़ी स्वाद, खुशबू और सेहत – तीनों एक साथ!



⭐ विंटर स्पेशल हेल्दी शुगर–फ्री लड्डू

🔹 सामग्री (Ingredients):

१ बड़ा चम्मच घी

१/२ कप बादाम (मोटे कटे हुए)

१/२ कप अखरोट (मोटे कटे हुए)

४ बड़े चम्मच पिस्ता (मोटे कटे हुए)

१/२ कप काजू (मोटे कटे हुए)

४ बड़े चम्मच तिल

२ बड़े चम्मच अलसी के बीज

१ बड़ा चम्मच खस-खस

१/२ छोटा चम्मच घी

१/४ कप खरबूजे के बीज

१/४ कप कद्दू के बीज

१/४ कप किशमिश

१/२ कप सूखा नारियल (डेसिकेटेड कोकोनट)

३५० ग्राम ताज़ा खजूर (बीज निकाले हुए, कटे हुए)

१/२ छोटा चम्मच इलायची पाउडर

🔹 बनाने की विधि (Steps):

१. कढ़ाही में १ छोटा चम्मच घी गरम करें। इसमें बादाम, काजू, पिस्ता और अखरोट डालें। मध्यम आंच पर ३–४ मिनट तक हल्का सुनहरा होने तक भूनें। प्लेट में निकाल लें।

२. उसी कढ़ाही में १/२ छोटा चम्मच घी डालें। अब अलसी, तिल और खस–खस डालकर मध्यम–धीमी आंच पर २ मिनट भूनें। प्लेट में निकाल लें।

३. फिर १/२ छोटा चम्मच घी डालें और खरबूजे के बीज व कद्दू के बीज डालें। ३–४ मिनट तक हल्के सुनहरे और थोड़े फूलने तक भूनें। प्लेट में निकाल लें।

४. अब १/२ छोटा चम्मच घी डालें और किशमिश डालकर २–३ मिनट भूनें। प्लेट में निकाल लें।

५. उसी कढ़ाही में सूखा नारियल डालकर मध्यम-धीमी आंच पर २–३ मिनट भून लें और अलग निकाल लें।

६. अब सभी ड्राई फ्रूट्स और बीज भून चुके हैं।

७. उसी कढ़ाही में १ बड़ा चम्मच घी डालें और कटे हुए खजूर डालें। ७–८ मिनट तक पकाएं जब तक खजूर नरम और गाढ़े (मश्ड) न हो जाएं।

८. अब इसमें सारे भुने हुए ड्राई फ्रूट्स, बीज और इलायची पाउडर डालें। अच्छे से मिलाएं।

९. मिश्रण को १० मिनट तक हल्का ठंडा होने दें।

१०. अब हाथों में २ बड़े चम्मच मिश्रण लें और गोल लड्डू बना लें। लड्डू का साइज अपनी पसंद के अनुसार रखें।

११. स्वादिष्ट शुगर-फ्री ड्राई फ्रूट लड्डू तैयार हैं।

१२. पूरी तरह ठंडा होने पर इन्हें एयर–टाइट डिब्बे में भरकर रखें। ये लड्डू लगभग १ महीने तक सुरक्षित रहते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿"धमाकेदार तीखी सेजवान चटनी"

🌿 सेजवान चटनी की रेसिपी (Schezwan Chutney Recipe in Hindi)

⭐ सामग्री:

सूखी लाल मिर्च – १५–२० (गर्म पानी में भिगोकर बीज निकाल लें)

लहसुन – १२–१५ कली

अदरक – १ इंच टुकड़ा

प्याज़ – १ छोटा (बारीक कटा) वैकल्पिक

सिरका – १ बड़ा चम्मच

सोया सॉस – १ छोटा चम्मच

टमाटर सॉस – १ बड़ा चम्मच

लाल मिर्च सॉस – १ बड़ा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

चीनी – १ छोटा चम्मच

तेल – ३–४ बड़े चम्मच

पानी – जरूरत अनुसार

🍳 बनाने की विधि:

१. मिर्च पेस्ट तैयार करें:

भिगोई हुई लाल मिर्च, लहसुन और अदरक को थोड़ा पानी डालकर बारीक पीसकर पेस्ट बना लें।

२. चटनी पकाएँ:

कड़ाही में तेल गरम करें, प्याज़ डालकर हल्का सुनहरा करें। अब इसमें मिर्च का पेस्ट डालें और ५–६ मिनट तक भूनें।

३. सॉस और मसाले मिलाएँ:

सोया सॉस, टमाटर सॉस, लाल मिर्च सॉस, चीनी, नमक और सिरका डालकर मिलाएँ।

४. पकाएँ:

५–७ मिनट धीमी आँच पर पकाएँ, जब तक तेल अलग न होने लगे। अगर चटनी गाढ़ी लगे तो थोड़ा पानी डालकर फिर उबाल लें।

५. ठंडा कर स्टोर करें:

चटनी ठंडी होने पर साफ जार में भरकर फ्रिज में २–३ हफ्ते तक रख सकते हैं

🍽️परोसने का तरीका:

फ्राइड राइस, नूडल्स, मोमोज, सैंडविच, रोल के साथ डिप या सॉस दोनों तरह से

✨ टिप्स:

तीखापन कम चाहिए तो कश्मीरी लाल मिर्च इस्तेमाल करें।

प्याज़ न डालें तो भी चटनी स्वादिष्ट बनती है



🌿🌿🌿🌿🌿 ओट्स और सूजी का चीला रेसिपी हिन्दी में दी गई है

ओट्स और सूजी का चीला (Oats & Suji Cheela Recipe)

यह एक पौष्टिक और कम तेल में बनने वाला नाश्ता है जो स्वाद और सेहत दोनों से भरपूर है।

आवश्यक सामग्री (Ingredients):

मुख्य आधार के लिए:

* ओट्स: १ कप (हल्का पिसा हुआ)

* सूजी (रवा): १/२ कप

* दही: १/२ कप (ताजा)

* पानी: घोल बनाने के लिए आवश्यकतानुसार

सब्जियां (बारीक कटी हुई):

* प्याज: १ मध्यम आकार का

* टमाटर: १ छोटा

* गाजर: २ बड़े चम्मच (कद्दूकस की हुई)

* शिमला मिर्च: २ बड़े चम्मच

* हरा धनिया: बारीक कटा हुआ

मसाले और अन्य:

* अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट: १ छोटा चम्मच

* जीरा: १/२ छोटा चम्मच

* हल्दी पाउडर: १/४ छोटा चम्मच (रंग के लिए)

* लाल मिर्च पाउडर: १/२ छोटा चम्मच

* नमक: स्वादानुसार

* तेल या घी: चीला सेकने के लिए

बनाने की विधि (Step-by-Step Process):

* घोल तैयार करना: सबसे पहले एक बड़े बर्तन में ओट्स का पाउडर, सूजी और दही को अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए एक गाढ़ा घोल तैयार करें।

* विश्राम (Rest): इस घोल को ढककर १५ से २० मिनट के लिए रख दें। इससे सूजी और ओट्स पानी सोखकर अच्छी तरह फूल जाएंगे।

* मसाले और सब्जियां मिलाना: तय समय के बाद घोल को देखें, यदि वह बहुत गाढ़ा हो गया हो तो थोड़ा पानी और मिलाएं। अब इसमें कटी हुई प्याज, टमाटर, गाजर, शिमला मिर्च, हरा धनिया और सभी सूखे मसाले (नमक, हल्दी, मिर्च, जीरा) डालकर अच्छी तरह मिला लें।

* तवा तैयार करना: एक नॉन–स्टिक तवे को मध्यम आंच पर गरम करें और उस पर थोड़ा सा तेल या घी लगाकर चिकना कर लें।

* चीला फैलाना: तवे के बीच में एक बड़ा चम्मच घोल डालें और उसे धीरे-धीरे गोल घुमाते हुए फैलाएं (इसे डोसे की तरह बहुत पतला न करें, थोड़ा मोटा ही रहने दें)।

* सेकना: चीले के चारों ओर और थोड़ा ऊपर की तरफ तेल डालें। जब नीचे की सतह सुनहरी और कुरकुरी दिखने लगे, तो इसे सावधानी से पलट दें।

* पकना: दूसरी तरफ से भी हल्का दबाव देते हुए सुनहरा होने तक पकाएं।

परोसने का तरीका:

तैयार गरमा–गरम चीले को आप पुदीने की हरी चटनी, नारियल की चटनी या टमाटर केचप के साथ परोस सकते हैं।

विशेष सुझाव: चीले को और अधिक नरम बनाने के लिए आप घोल में एक चुटकी ईनो (Eno) या बेकिंग सोडा भी डाल सकते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 नमस्ते! यहाँ एक नींबू (Lemon), खीरा (Cucumber), और पुदीना (Mint) डिटॉक्स वॉटर की आसान रेसिपी हिंदी में दी गई है, जो ताजगी और हाइड्रेशन के लिए बहुत बढ़िया है। 🍋🥒🌿

💧 नींबू, खीरा, और पुदीना डिटॉक्स वॉटर रेसिपी

यह डिटॉक्स वॉटर शरीर को ठंडा रखने और विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

🧑 🍳 सामग्री (Ingredients)

| सामग्री (Ingredient) | मात्रा (Quantity) |

|---|---|

| पानी (Water) | १ लीटर (लगभग ४ ग्लास) |

| खीरा (Cucumber) | १ मध्यम आकार का, पतला कटा हुआ |

| नींबू (Lemon) | १ मध्यम आकार का, पतला कटा हुआ |

| पुदीने के पत्ते (Mint Leaves) | १०-१२ पत्ते (हल्का मसल लें) |

| अदरक (Ginger) (वैकल्पिक) | १ इंच का टुकड़ा, पतला कटा हुआ |

📝 बनाने का तरीका (Method)

* तैयारी: खीरे और नींबू को अच्छी तरह धोकर पतले गोल टुकड़ों में काट लें। पुदीने के पत्तों को भी धो लें।

* मिलाना: एक बड़े जग या कांच की बोतल में नींबू के टुकड़े, खीरे के टुकड़े, और पुदीने के पत्ते डालें। यदि आप अदरक मिला रहे हैं, तो उसे भी डाल दें।

* पानी डालना: अब जग में १ लीटर ठंडा या कमरे के तापमान का पानी भर दें।

* ठंडा करना: जग को ढक दें और इसे कम से कम २ से ४ घंटे के लिए फ्रिज में रखें। इससे फल और पुदीना अपने पोषक तत्व और स्वाद पानी में छोड़ देंगे।

* परोसना: २-४ घंटे बाद, आपका डिटॉक्स वॉटर तैयार है। इसे पूरे दिन थोड़ा-थोड़ा करके पीएँ।

> 💡 टिप: स्वाद के लिए, आप इसमें एक चुटकी काला नमक (Black Salt) भी मिला सकते हैं। सामग्री खत्म होने के बाद, आप उसी सामग्री में एक बार और पानी भरकर डिटॉक्स वॉटर बना सकते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿🥞गुजराती मेथी थेपला रेसिपी (हिंदी में)

📝 सामग्री (Ingredients)

गेहूं का आटा – २ कप

ताज़ा मेथी के पत्ते – १ कप (बारीक कटे)

बेसन – २–३ बड़े चम्मच

दही – १/४ कप

तेल – २ बड़े चम्मच (+ सेंकने के लिए थोड़ा)

अदरक–हरी मिर्च पेस्ट – १–२ छोटी चम्मच

हल्दी पाउडर – १/४ छोटी चम्मच

धनिया-जीरा पाउडर – १ छोटी चम्मच

अजवाइन – १/२ छोटी चम्मच

चीनी – १ छोटी चम्मच (वैकल्पिक)

नमक – स्वादानुसार

पानी – आवश्यकतानुसार

👩 🍳 विधि (Method)

१🟦 आटा तैयार करें

एक बड़े परात/बर्तन में गेहूं का आटा, बेसन, कटे हुए मेथी पत्ते, नमक, चीनी, हल्दी, धनिया-जीरा पाउडर, अजवाइन और अदरक–हरी मिर्च पेस्ट डालें।

अब इसमें दही और २ बड़े चम्मच तेल डालकर सब कुछ अच्छी तरह मिला लें।

२🟦 आटा गूंथें

थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए नरम लेकिन टाइट आटा गूंथ लें। आटे को ढककर १०–१५ मिनट के लिए आराम करने दें।

३🟦 थेपले बेलें

आटे से मध्यम आकार की लोइयां बना लें। हल्के सूखे आटे की मदद से लोई को पतला गोल थेपला बेल लें।

४🟦 थेपले सेंकें

तवा गरम करें और उस पर बेला हुआ थेपला डालें। एक साइड हल्की सिकने पर पलटें, दोनों तरफ थोड़ा-सा तेल लगाकर सुनहरा और कुरकुरा होने तक सेंक लें।

५🟦 परोसें

सभी थेपले इसी तरह बना लें।

🍽️परोसने का सुझाव

गरमागरम गुजराती मेथी थेपला दही, सफेद मक्खन, हरी चटनी या आम के अचार के साथ परोसें। यह टिफिन, ट्रैवल और ब्रेकफास्ट के लिए भी परफेक्ट है।

💡 टिप्स

ज्यादा कड़वाहट से बचने के लिए मेथी को काटने के बाद हल्का-सा निचोड़ सकते हैं। थेपले लंबे समय तक सॉफ्ट रहते हैं, इसलिए ट्रैवल फ्रेंडली हैं।



🌿🌿🌿🌿🥭आंवला की खट्टी–मीठी चटनी | Amla Sweet & Sour Chutney

खट्टी भी… मीठी भी… सेहत से भरपूर भी 💚

घर की बनी आंवला चटनी – स्वाद जो दिल जीत ले 😍

⏱ समय

तैयारी: १० मिनट

ग्राइंडिंग: ५ मिनट

कुल समय: १५ मिनट

🧾सामग्री (Ingredients)

आंवला (कटे हुए) – १ कप

ताजा धनिया पत्ता – १/२ कप

ताजा पुदीना – १/४ कप

हरी मिर्च – १ (स्वाद अनुसार)

अदरक – १ छोटा टुकड़ा

गुड़ – २ से ३ टेबलस्पून (स्वाद अनुसार)

जीरा – १ छोटा चम्मच

काला नमक – १/२ छोटा चम्मच

सादा नमक – स्वाद अनुसार

पानी – जरूरत अनुसार

👩 🍳 बनाने की विधि (Method)

१🟦 सबसे पहले आंवले को अच्छे से धोकर छोटे टुकड़ों में काट लें और बीज निकाल दें।

२🟦 मिक्सर जार में कटे आंवले, धनिया पत्ता, पुदीना, हरी मिर्च और अदरक डालें।

३🟦 अब इसमें गुड़, जीरा, काला नमक और सादा नमक डालें।

४🟦 थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए सभी चीज़ों को बारीक पीस लें।

५🟦 चटनी का स्वाद चखें — अगर ज्यादा खट्टा लगे तो थोड़ा और गुड़ डाल सकते हैं।

६🟦 तैयार है आपकी स्वादिष्ट, हेल्दी और ताज़ी आंवला की खट्टी-मीठी चटनी 🥣

🌿 परोसने के सुझाव

✔ पराठा, पूरी, दाल-चावल

✔ समोसा, पकौड़े, इडली

✔ डाइजेशन के लिए रोज़ १ चम्मच

💚 फायदे

✨ इम्युनिटी बढ़ाए

✨ पाचन सुधारे

✨ विटामिन-C से भरपूर

✨ बिना पकाए झटपट तैयार



🌿🌿🌿🌿🌿 हल्दी अदरक मिर्च का अचार 🌶️

सर्दियों का सुपर हेल्दी, इम्युनिटी बूस्टर अचार ✨

⏱ तैयारी समय: २० मिनट

स्टोरेज: २–३ महीने

🧺सामग्री (Ingredients)

कच्ची हल्दी – २५० ग्राम

अदरक – २५० ग्राम

हरी मिर्च – १०–१२ (स्वादानुसार)

नींबू – ३–४

सरसों का तेल – १/२ कप

राई (काली सरसों) – २ बड़े चम्मच

पीली सरसों – २ बड़े चम्मच

मेथी दाना – १ बड़ा चम्मच

काली मिर्च – १ छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १–२ छोटे चम्मच

हींग – १/४ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

👩 🍳 बनाने की विधि (Recipe)

१🟦 तैयारी

हल्दी और अदरक छीलकर पतली जूलियन कट (लंबी कतरन) में काट लें। हरी मिर्च बीच से लंबी काट लें। सब चीज़ें पूरी तरह सुखी होनी चाहिए (पानी बिल्कुल न हो)।

२🟦 मसाले तैयार करें

राई, पीली सरसों, मेथी दाना और काली मिर्च को दरदरा पीस लें।

३🟦 तेल गरम करें

सरसों का तेल धुआँ उठने तक गरम करें, फिर हल्का ठंडा होने दें।

४🟦 अचार मिलाना

एक बड़े बर्तन में हल्दी, अदरक और मिर्च डालें। पिसे मसाले, लाल मिर्च पाउडर, नमक और हींग डालें। गरम किया हुआ तेल डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

५🟦 नींबू का जादू 🍋

अंत में नींबू का रस डालें और फिर से अच्छे से मिक्स करें।

६🟦 सेट होने दें

अचार को काँच के जार में भरें। २–३ दिन धूप में रखें, रोज़ साफ चम्मच से चलाएँ।

✅ परोसने के सुझाव

दाल–चावल, पराठा, खिचड़ी या सादे भोजन के साथ लाजवाब 😍

💡 टिप्स

नमी से बचाएँ, तभी अचार लंबे समय चलेगा हमेशा सूखा चम्मच ही इस्तेमाल करें स्वाद और तीखापन अपने अनुसार कम-ज़्यादा करें

💛 हेल्दी भी… टेस्टी भी…



🍅 टमाटर का सूप रेसिपी | Creamy & Healthy Tomato Soup

तैयारी समय: १० मिनट

पकाने का समय: २० मिनट

कुल समय: ३० मिनट

सर्विंग: २–३ लोग

🥕सामग्री (Ingredients)

टमाटर – ४ मध्यम

गाजर – १ (कटी हुई)

चुकंदर – १/२ कप (कटे हुए)

प्याज – १ छोटा

लहसुन – ५–६ कलियाँ

अदरक – १ इंच

ताज़ा धनिया पत्ता – २ टेबलस्पून

बटर – १ टेबलस्पून

फ्रेश क्रीम – २ टेबलस्पून

काली मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

चीनी – १/२ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

नमक – स्वादानुसार

पानी – २ कप

👩‍🍳 बनाने की विधि (Method)

१️⃣ सब्ज़ियाँ उबालें

एक प्रेशर कुकर या पैन में टमाटर, गाजर, चुकंदर, प्याज, लहसुन और अदरक डालें। २ कप पानी डालकर २–३ सीटी आने तक उबाल लें।

२️⃣ पीस लें

ठंडा होने पर सभी उबली हुई सब्ज़ियों को मिक्सी में डालकर स्मूद प्यूरी बना लें।

३️⃣ छानना (Optional)

अगर बिल्कुल स्मूद सूप चाहिए तो छलनी से छान लें।

४️⃣ सूप पकाएँ

पैन में बटर गरम करें, उसमें तैयार प्यूरी डालें। नमक, चीनी और काली मिर्च डालकर ५–७ मिनट धीमी आंच पर पकाएँ।

५️⃣ क्रीम मिलाएँ

अब फ्रेश क्रीम डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और १–२ मिनट पकाकर गैस बंद कर दें।

६️⃣ गार्निश

ऊपर से धनिया पत्ता और थोड़ी क्रीम डालकर गरमागरम परोसें।

🌿 परोसने के सुझाव

ब्रेड क्राउटन

गार्लिक ब्रेड

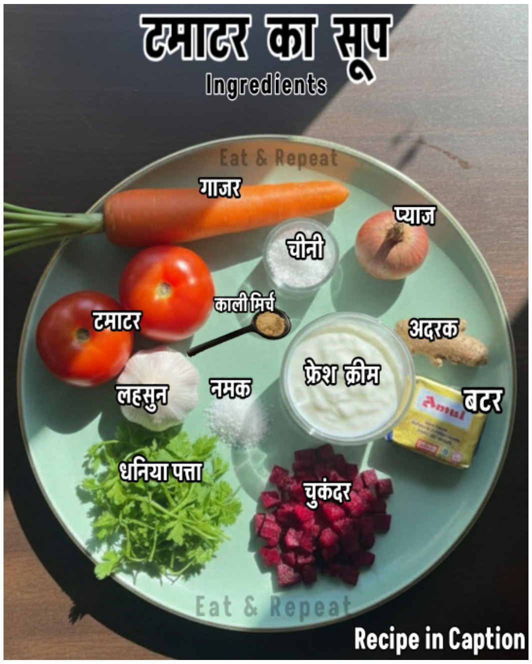
बटर टोस्ट

❤️ Instagram Caption Ready

गरमागरम, क्रीमी और हेल्दी 🍅

सर्दियों के लिए परफेक्ट टमाटर का सूप ☕

एक चम्मच में स्वाद + सेहत 💯



🌿🌿🌿🌿🌿 पुदीना–धनिया चटनी👇👇👇

समोसा, पकौड़ा और कबाब जैसे तीखे स्नैक्स के साथ परोसने के लिए एक परफेक्ट ठंडी और ताज़ा चटनी।

मात्रा: लगभग ३/४ कपतैयारी का समय: ५ मिनट

🥬 सामग्री

* १ कप ताज़ी पुदीने की पत्तियाँ (ठसाठस भरी हुई)

* १ कप ताज़ा धनिया (नरम डंठल सहित, ठसाठस भरा हुआ)

* १–२ हरी मिर्च (स्वाद अनुसार)

* १ टेबलस्पून ताज़ा नींबू का रस

* १ टेबलस्पून ताज़ा दही (सादा, ताज़ा हो तो बेहतर)

* १ इंच अदरक, मोटा कटा हुआ

* १–२ लहसुन की कलियाँ (वैकल्पिक, लेकिन स्वाद बढ़ाने के लिए अच्छी)

* १/२ टीस्पून भुना हुआ जीरा पाउडर

* नमक स्वाद अनुसार

* २–४ टेबलस्पून ठंडा पानी (ब्लेंड करने के लिए, ज़रूरत अनुसार)

🥣बनाने की विधि

१. धोकर तैयार करें: पुदीने और धनिये को अच्छी तरह धो लें और मोटा-मोटा काट लें ताकि ब्लेंड करना आसान हो।

२. ब्लेंड करें: मिक्सर या छोटे ब्लेंडर जार में पुदीना, धनिया, हरी मिर्च, अदरक, लहसुन और दही डालें।

३. तरल और खटास डालें: नींबू का रस और पहले २ टेबलस्पून पानी डालें।

४. पहला ब्लेंड: हल्का ब्लेंड करें, ज़रूरत हो तो जार के किनारे खुरच लें।

५. गाढ़ापन समायोजित करें: अगर चटनी ज़्यादा गाढ़ी हो, तो थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर स्मूद पेस्ट बना लें।

६. अंतिम स्वाद: चटनी एक बाउल में निकालें, भुना जीरा पाउडर और नमक मिलाएँ।

७. चखकर ठीक करें: स्वाद अनुसार नींबू, नमक या जीरा पाउडर और मिला सकते हैं।

✅ टिप्स और नोट्स

* दही की ताज़गी: ताज़ा और हल्का खट्टा दही इस्तेमाल करें, पुराना दही स्वाद खराब कर सकता है।

* तीखापन कंट्रोल: कम तीखापन के लिए हरी मिर्च के बीज निकाल दें। ज़्यादा तीखा चाहिए तो काली मिर्च की एक चुटकी या थोड़ा कच्चा प्याज़ डाल सकते हैं।

* टेक्सचर: अगर हल्की दानेदार चटनी पसंद हो, तो पूरी तरह स्मूद ब्लेंड न करें।

* परोसने के तरीके: सिर्फ समोसे ही नहीं, सैंडविच, रैप्स, डोसा, ग्रिल्ड सब्ज़ियों और कबाब के साथ भी बेहतरीन।

* स्टोरेज: दही वाली चटनी ताज़ा ही सबसे अच्छी लगती है। फ्रिज में एयरटाइट डिब्बे में १–२ दिन तक रख सकते हैं।

घर पर बनी ताज़ा, क्रीमी और चटपटी पुदीना–धनिया चटनी का आनंद लें! 🌱



🌿🌿🌿🌿🌿 नमस्ते! आप घर पर आसानी से प्रोटीन पाउडर बना सकते हैं। यहाँ एक सरल और पौष्टिक रेसिपी दी गई है:

💪 होममेड प्रोटीन पाउडर रेसिपी (Homemade Protein Powder Recipe)

यह रेसिपी कई पोषक तत्वों से भरपूर और बाज़ार के मुकाबले सस्ती है।

🥣आवश्यक सामग्री (Ingredients)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
भुनी हुई चने की दाल या सत्तू (Roasted Chana Dal or Sattu)	२०० ग्राम
बादाम (Almonds)	१०० ग्राम
ओट्स (Oats)	१/२ कप (लगभग ५० ग्राम)
अलसी के बीज (Flaxseeds)	२ बड़े चम्मच (2 Tbsp)
कद्दू के बीज (Pumpkin Seeds)	२ बड़े चम्मच (2 Tbsp)
कोको पाउडर (Cocoa Powder) – (वैकल्पिक, स्वाद के लिए)	१ बड़ा चम्मच (1 Tbsp)
इलायची पाउडर या दालचीनी (Cardamom Powder or Cinnamon) - (वैकल्पिक)	१/२ छोटा चम्मच (1/2 tsp)

👩‍🍳 बनाने की विधि (Method)

* सामग्री को भूनना (Roasting the Ingredients):
  * एक कड़ाही या पैन में, ओट्स को हल्का सुनहरा और कुरकुरा होने तक सूखा भून लें (Dry Roast)।
  * अब इसी पैन में अलसी के बीज और कद्दू के बीज को भी धीमी आँच पर हल्का भून लें जब तक कि वे चटकने न लगें।
  * यदि आप कच्चे बादाम का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें भी हल्का भून लें (भुने हुए बादाम का उपयोग करने पर यह चरण छोड़ दें)।
  * ध्यान दें: चने की दाल या सत्तू पहले से ही भुनी होती है, इसलिए इसे भूनने की आवश्यकता नहीं है।
* ठंडा करना (Cooling):
  * भुनी हुई सभी चीज़ों को एक प्लेट में निकाल कर पूरी तरह से ठंडा होने दें। सामग्री को ठीक से पीसने के लिए ठंडा होना बहुत ज़रूरी है।
* पीसना (Grinding):
  * जब सभी सामग्री ठंडी हो जाए, तो उन्हें एक ब्लेंडर या मिक्सर जार में डालें।
  * इसमें भुनी हुई चने की दाल/सत्तू, कोको पाउडर (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं), और इलायची पाउडर/दालचीनी पाउडर भी मिला दें।
  * इन सभी चीज़ों को बारीक पाउडर बनने तक पीस लें। तेल निकलने से रोकने के लिए मिक्सर को रोक-रोक कर (पल्स मोड में) चलाएं।
* भंडारण (Storage):
  * तैयार पाउडर को किसी एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख लें।

🥛इस्तेमाल करने का तरीका (How to Use)

* वर्कआउट के बाद या दिन में कभी भी, ३-४ चम्मच इस पाउडर को १ गिलास दूध, पानी या स्मूदी में मिलाकर पीएँ।
* स्वाद के लिए आप इसमें १ चम्मच शहद या अपनी पसंद का स्वीटनर भी मिला सकते हैं।

यह प्रोटीन पाउडर १००% प्राकृतिक और पोषक तत्वों से भरपूर है!



🌿🌿🌿🌿🌿 अचार की टॉप १२ रेसिपी 👇👇

🔶🔶अमरूद का अचार

सामग्री

३–४ सर्विंग के लिए

२५० ग्राम फ्रेश नरम अमरूद

६–८ हरी मिर्च

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच लाल मिर्च

१ चम्मच धनिया पावडर

१/२ चम्मच हल्दी

१/२ चम्मच जीरा

१/२ चम्मच सौंफ

१/४ चम्मच हींग

१ चम्मच तेल

१/४ चम्मच काला नमक

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग १५ मिनट

१. अमरूद को अच्छी तरह धोकर पोंछ लें और छोटे टुकड़ों में काट लें। एक कड़ाही में तेल गरम करें और उसमें हींग, जीरा और सौंफ डालकर भूनें।

२. अब सूखे मसाले यानी लाल मिर्च, धनिया पावडर और हल्दी को भी धीमी आंच पर हल्का सा भून लें। इसके बाद कटे हुए अमरूद और नमक डालें और २ मिनट के लिए

ढककर पकने दें।

३. अब हरी मिर्च को बड़े टुकड़ों में काटकर कड़ाही में डालें। काला नमक भी मिला दें और १ मिनट ढककर पकाएं। स्वादिष्ट अमरूद (रिक्वांच) का अचार तैयार है।

यह अचार तुरंत खाया जा सकता है और इसे हल्के नाश्ते या खाने के साथ परोसा जा सकता है।

🔶🔶सिंघाड़े का चटपटा अचार रेसिपी

सामग्री

३ या ४ सर्विंग के लिए

५०० ग्राम कच्चे सिंघाड़े

१/२ कप सरसों का तेल

८ बड़ी चम्मच अचार मसाला

१/४ छोटी चम्मच हींग

१ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर

४ बड़ी चम्मच सिरका

कुकिंग निर्देश

समय: ३० मिनट

१. कच्चे सिंघाड़े को अच्छी तरह धोकर साफ करें। दोनों साइड के नुकीले हिस्से काट दें और इन्हें आधा-आधा काट लें।

२. एक भगौने में २ कप पानी लें और उसमें १ चम्मच नमक डालें। कटे हुए सिंघाड़े डालकर लगभग १० मिनट तक उबालें।

३. जब सिंघाड़े हल्के उबल जाएँ, तब इन्हें छानकर पानी निकाल दें। फिर इन्हें एक कपड़े पर फैलाकर सुखाएं। चाहे धूप में रखें या पंखे के नीचे। इसी बीच सरसों का तेल तेज गरम करके ठंडा कर लें।

४. अब सूखे सिंघाड़े को एक कांच के बाउल में डालें। इसमें तैयार अचार मसाला और हींग मिलाएं।

५. कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और सिरका डालें। फिर ठंडा किया हुआ सरसों का तेल मिलाकर अच्छी तरह मिक्स करें।

६. इस अचार को एक साफ कांच के जार में भरें। ऊपर से बचा हुआ तेल डालकर ढक्कन बंद कर दें। २-३ दिनों में अचार खट्टा, मसालेदार और बिल्कुल तैयार हो जाएगा।

७. यह अचार पराठा, पूरी, दाल-चावल आदि के साथ बहुत स्वादिष्ट लगता है और साल भर तक खराब नहीं होता।

🔶🔶हींग का अचार रेसिपी

सामग्री

५ लोगों के लिए

२५० ग्राम कच्चा आम

१ चम्मच नमक

१ चम्मच हल्दी

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ + १/२ चम्मच हींग

१/२ चम्मच सफेद सिरका

कुकिंग निर्देश

समय: २५ मिनट (धूप में सुखाने का समय अलग)

१. कच्चे आम को अच्छी तरह धोकर छील लें। अब इसे छोटे–छोटे टुकड़ों में काटकर एक बड़े स्टील के बर्तन में डालें। इसमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और १/२ चम्मच हींग डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

२. इस बर्तन को मलमल के कपड़े से ढककर ६ से ७ दिन धूप में रखें। बीच–बीच में चम्मच की मदद से अचार को हिलाते रहें ताकि मसाले अच्छी तरह मिल जाएँ। जब ७ दिन बाद इसमें से पानी पूरी तरह सूख जाए, तब बाकी बची १ चम्मच हींग और १/२ चम्मच सिरका डालकर फिर से मिक्स करें। इसके बाद इसे एक एयर टाइट कंटेनर में भरकर स्टोर कर लें।

३. हींग का यह अचार बेहद स्वादिष्ट और सुगंधित बनता है। इसे भोजन के साथ परोसा जा सकता है और लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

🔶🔶लसोड़ा का आचार रेसिपी

सामग्री

१/२ किलो ताजे लसोडें

१ कप कड़ुआ तेल

२ टेबल स्पून हल्दी पाउडर

२ टेबल स्पून लाल मिर्च पाउडर

३ टेबल स्पून नमक

१ टेबल स्पून कलौंजी

२ टेबल स्पून पीली सरसों पीसी हुई

१ टी स्पून हींग

२ टेबल स्पून सौंफ

१ टी स्पून काली सरसों

१ टेबल स्पून कश्मीरी मिर्च पाउडर

४ कच्चे आम किसे हुए

१ टी स्पून मेथी दाना

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग ३० मिनट (धूप में रखने का समय अलग)

१. सबसे पहले एक बड़े भगोने में पानी लें और उसमें १/२ टी स्पून नमक और १/४ टी स्पून हल्दी पाउडर डालकर गर्म करें। अब इसमें लसोडें डालें और लगभग ५ मिनट तक पकाएं। इसके बाद लसोडें को पानी से निकालकर एक साफ कपड़े पर फैलाकर पूरी तरह सुखा लें।

२. सूख चुके लसोडों के डंठल निकाल दें।

३. एक कढ़ाई में पीली सरसों, सौंफ और मेथी दाना हल्का सा भून लें, फिर इन्हें मोटा–मोटा पीस लें।

४. अब उसी कढ़ाई में तेल गरम करें और हल्का ठंडा होने दें। ठंडा तेल में सूखे मसाले यानी हल्दी, लाल मिर्च, नमक, कश्मीरी मिर्च पाउडर, भुना पिसा मसाला, कलौंजी, हींग और काली सरसों डालकर अच्छी तरह मिला लें।

५. अब इस मसाले में कसे हुए कच्चे आम डालकर मिक्स करें।

६. इसके बाद लसोडों को मसाले में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ ताकि मसाला हर लसोड़े पर अच्छी तरह लग जाए।

७. अब इस आचार को साफ और सूखे कांच के जार में भरें। इसे धूप में ४ से ५ दिन तक रखें और बीच–बीच में जार को हिलाते रहें। कुछ दिनों में लसोड़ा का स्वादिष्ट और मसालेदार आचार तैयार हो जाएगा।

🔶🔶आम का लच्छेदार अचार रेसिपी

सामग्री

५०० ग्राम कच्चा आम

३०० ग्राम चीनी

२५० ग्राम गुड़

२ से ३ लौंग

१ दालचीनी का टुकड़ा

१/४ टी स्पून हल्दी

नमक स्वादानुसार

१/२ टी स्पून लाल मिर्च

१/२ टी स्पून काली मिर्च

१/२ टी स्पून जीरा

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले आम को पानी से अच्छी तरह धो लें। अब आम का छिलका उतारकर कद्दूकस से कस लें। सभी मसाले एक साथ तैयार रख लें ताकि काम आसान हो जाए।

२. कद्दूकस किए हुए आम को कढ़ाई में डालें। इसमें नमक और हल्दी मिलाएँ और १५ से २० मिनट के लिए ऐसे ही रख दें ताकि आम पानी छोड़ दे। जब पानी निकल जाए, तब कढ़ाई को गैस पर रखें और मीडियम फ्लेम पर पकाना शुरू करें। इसमें चीनी और गुड़ डालें और अच्छी तरह चलाएँ। इसके बाद जीरा, लाल मिर्च, काली मिर्च, लौंग और दालचीनी का टुकड़ा डालकर लगातार चलाते रहें। चीनी और गुड़ पिघलने के बाद मिश्रण थोड़ा गाढ़ा होने लगेगा।

३. जब मिश्रण बताए गए चित्र जैसा गाढ़ा दिखने लगे, तब गैस बंद कर दें। अब इसे सर्विंग बाउल में निकालकर ठंडा होने दें। यह अचार रोटी, पूरी, पराठे या नमक वाले पराठे के साथ बहुत स्वादिष्ट लगता है। इसे एक बार जरूर बनाएं।

४. नोट – इस रेसिपी में चीनी और गुड़ दोनों डाले गए हैं, इसलिए अलग से चाशनी बनाने की जरूरत नहीं पड़ती। दोनों पिघलने के बाद मिश्रण खुद ही गाढ़ा हो जाता है। अगर आप केवल चीनी डाल रहे हों और गुड़ नहीं, तो आपको तार वाली चाशनी तैयार करनी होगी।

🔶🔶अचारी भिंडी रेसिपी

सामग्री

४ लोगों के लिए

५०० ग्राम भिंडी

४ टेबल स्पून सरसों का तेल

१ टेबल स्पून भुना हुआ बेसन

तड़के के लिए

१/२ टी स्पून राई

१/२ टी स्पून जीरा

१/२ टी स्पून सौंफ

१/२ टी स्पून कलौंजी

१/२ टी स्पून साबुत धनिया

१/४ टी स्पून मेथी दाना

१/४ टी स्पून हींग

मसालों के लिए

१/४ टी स्पून हल्दी

१ टी स्पून लाल मिर्च पाउडर

१ टी स्पून नमक

१ टी स्पून अमचूर पाउडर

१ टी स्पून अचार का मसाला

१ टेबल स्पून धनिया जीरा पाउडर

कुकिंग निर्देश

समय: ३० मिनट

१. भिंडी को अच्छी तरह धोकर पोंछ लें। प्रत्येक भिंडी को बीच में से चीरकर दो हिस्सों में काट लें। कड़ाही में सरसों का तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए, तब तड़के के सभी मसाले डाल दें।

२. मसाले तड़कने लगें, तब कटी हुई भिंडी डालें। भिंडी को मध्यम आंच पर लगभग १० मिनट तक लगातार चलाते हुए पकाएं, ताकि वह नरम हो जाए। अब सभी सूखे मसाले डालकर अच्छी तरह मिला लें। धीमी आंच पर २ मिनट पकाएं। इसके बाद भुना हुआ बेसन डालें और फिर ५ मिनट लगातार चलाते हुए पकाएं। अब गैस बंद कर दें।

३. गरमागरम अचारी भिंडी को रोटी, पराठे या अपने पसंदीदा भोजन के साथ परोसें। यह भिंडी खट्टे–तीखे स्वाद के कारण बहुत ही स्वादिष्ट लगती है।

🔶🔶अचारी कचालू रेसिपी

सामग्री

दो लोगों के लिए

३०० ग्राम कचालू

तलने के लिए घी या तेल

१ बड़ा चम्मच सरसों का तेल

१/४ चम्मच हींग

१ चम्मच अचार का मसाला

१/२ चम्मच अमचूर पाउडर

थोड़ा सा हरा धनिया

१/२ चम्मच नमक

१/२ चम्मच लाल मिर्च

१/४ चम्मच हल्दी

१ चम्मच धनिया पाउडर

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग आधा घंटा

१. कचालू को प्रेशर कुकर में पानी डालकर तीन सिटी आने तक पकाएं। ठंडा होने पर कचालू को छील लें और छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें। अब इन्हें गरम तेल या घी में फ्राई करें।

२. जब कचालू गोल्डन और क्रिस्पी हो जाएं, तब इन्हें तेल से निकाल लें। अब दूसरी कढ़ाई में सरसों का तेल गर्म करें और उसमें अचार का मसाला और हींग डालें। इसके बाद तले हुए कचालू डालें और ऊपर से सूखे मसाले यानी नमक, लाल मिर्च, हल्दी और धनिया पाउडर डालें।

३. मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं और २ से ३ मिनट ढककर पकाएं। अब इसमें अमचूर पाउडर और कटा हुआ हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिक्स करें और गैस बंद कर दें।

४. स्वादिष्ट और चटपटा सूखा अचारी कचालू तैयार है। इसे गरमागरम रोटी या दाल चावल के साथ परोसें।

🔶🔶मेथी कैरी का अचार रेसिपी

सामग्री

१० व्यक्तियों के लिए

१/२ कप सूखी मेथी के दाने

१ कप कच्चे आम के टुकड़े

१ कप राई का पाउडर (कुरिया)

१ कप लाल मिर्च पाउडर

१ कप नमक

१ टीस्पून हींग

१ टीस्पून हल्दी पाउडर

आवश्यकता अनुसार तेल

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग ६ घंटे (भिगोने और सुखाने का समय शामिल)

१. मेथी के दानों को रातभर पानी में भिगो दें। कटा हुआ आम एक बर्तन में लें और उसमें थोड़ा नमक तथा हल्दी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। इसे ढककर रखें और ३ से ४ बार हिलाते रहें।

२. सुबह मेथी के दानों का पानी छान लें और इन्हें छलनी में छोड़ दें ताकि अतिरिक्त पानी निकल जाए। आम के टुकड़ों में नमक और हल्दी डालने से जो पानी निकलेगा, उसे भी छान लें और अलग रख लें। इस पानी को ही खट्टा पानी कहा जाता है।

३. मेथी के दानों को इसी खट्टे पानी में २ से ४ घंटे भिगो दें ताकि उनकी कड़वाहट कम हो जाए। फिर मेथी से खट्टा पानी छानकर इन्हें एक साफ कपड़े पर फैलाएँ ताकि अतिरिक्त नमी सूख जाए। पूरी तरह सूखाना नहीं है, बस पानी निकल जाए इतना ही पर्याप्त है।

४. एक बड़े बर्तन में राई का पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर और हींग को अच्छी तरह मिलाएँ। फिर इसमें थोड़ा सा तेल डालकर मसाले को गीला कर लें।

५. अब इस तैयार मसाले में भीगी हुई मेथी और आम के टुकड़े डालें और सबको अच्छी तरह मिलाएँ ताकि मसाला हर टुकड़े पर ठीक से लग जाए।

६. तेल गरम करें और ठंडा होने दें। तैयार अचार को एक साफ कांच के जार में भरें और ऊपर से ठंडा तेल डालें, इतना कि अचार पूरा तेल में डूब जाए।

७. टिप्स

आप इसमें १ टेबल स्पून मेथी का पाउडर (कुरिया) भी मिला सकते हैं।

मिर्च पाउडर और अन्य मसाले स्वादानुसार कम या ज्यादा करें।

टुकड़ों की जगह कद्दूकस किया हुआ आम भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

यह खट्टा, तीखा और बेहद सुगंधित मेथी कैरी का अचार कुछ ही दिनों में खाने के लिए तैयार हो जाता है।

🔶🔶अचारी कचालू रेसिपी

सामग्री

दो लोगों के लिए

३०० ग्राम कचालू

तलने के लिए घी या तेल

१ बड़ा चम्मच सरसों का तेल

१/२ चम्मच हींग

१ चम्मच अचार का मसाला

१/२ चम्मच अमचूर पाउडर

थोड़ा सा हरा धनिया

१/२ चम्मच नमक

१/२ चम्मच लाल मिर्च

१/४ चम्मच हल्दी

१ चम्मच धनिया पाउडर

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग आधा घंटा

१. कचालू को प्रेशर कुकर में पानी डालकर तीन सिटी आने तक पकाएं। ठीक से ठंडा होने पर कचालू को छील लें और छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें। अब इन्हें गरम घी या तेल में फ्राई करें।

२. जब कचालू सुनहरे और क्रिस्पी हो जाएं, तब इन्हें तेल से निकाल लें। दूसरी कढ़ाई में सरसों का तेल गर्म करें और इसमें अचार का मसाला तथा हींग डालें। अब फ्राई किए हुए कचालू डालें और ऊपर से नमक, लाल मिर्च, हल्दी और धनिया पाउडर छिड़ककर अच्छी तरह मिलाएं।

३. मिश्रण को २ से ३ मिनट ढककर पकाएं। फिर अमचूर पाउडर और कटा हुआ हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिक्स करें और गैस बंद कर दें।

४. स्वादिष्ट और चटपटा सूखा अचारी कचालू तैयार है। इसे गरमा–गरम रोटी, पराठे या दाल-चावल के साथ परोसें।

🔶🔶हरे लहसुन का आचार

सामग्री

६–७ सर्विंग के लिए

२५० ग्राम हरा लहसुन

१५० ग्राम अदरक

१५० ग्राम हरी मिर्च

२ चम्मच खड़ा धनिया

२ चम्मच पीली सरसों

१ चम्मच जीरा

१ चम्मच मेथी

१ १/२ चम्मच या स्वादानुसार नमक

१/२ चम्मच काला नमक

१ चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च

१ चम्मच हल्दी

१/२ चम्मच काली मिर्च

१ चम्मच कलौंजी

१ १/२ कटोरी सरसों का तेल

कुकिंग निर्देश

समय: २५–३० मिनट

१. हरा लहसुन, अदरक और हरी मिर्च को अच्छे से धोकर सुखा लें। लहसुन को बारीक काट लें। अदरक और हरी मिर्च को जार में पल्स मोड में क्रश कर लें।

२. सभी मसालों को एक साथ मिक्स कर लें। खड़े मसालों को निकालकर ड्राई रोस्ट करें और दरदरा पीस लें।

३. कटे हुए लहसुन और मिर्च के मिश्रण में सभी मसाले और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

४. एक पैन में सरसों का तेल तेज़ आंच पर गरम करें। इसे आचार में डालकर अच्छी तरह मिक्स करें और १० मिनट के लिए ढक कर रखें। आचार एक दिन में तैयार हो जाएगा।

टेस्टी हरा लहसुन का आचार पराठे या दाल–चावल के साथ परोसें और आनंद लें।

🔶🔶चटपटा बेर का अचार

सामग्री

चार बेर का अचार बनाने के लिए

४ बड़े हरे बेर

१ छोटी कटोरी सरसों का तेल

१ चम्मच नमक

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ छोटा चम्मच हल्दी

१/२ छोटा चम्मच हींग

१/२ छोटा चम्मच कलौंजी

१ छोटा चम्मच जीरा

१ छोटा चम्मच सौंफ

१ छोटा चम्मच मेथी दाना

१ छोटा चम्मच साबुत धनिया

२ छोटे चम्मच सरसों दाल

२ चम्मच सिरका

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग आधा घंटा

१. बेर को अच्छे से धोकर कपड़े से पोंछ लें। इसे छोटे–छोटे टुकड़ों में काटें और बीज अलग कर दें। बाकी की सामग्री को इकट्ठा करें। कलौंजी को छोड़कर बाकी सूखे मसालों को १ मिनट ड्राई रोस्ट करके मिक्सर जार में दरदरा पीस लें।

२. सरसों का तेल गर्म करें और इसमें हींग डालें। गैस बंद कर दें। एक बड़े बर्तन में बेर के टुकड़े डालें और दरदरा पीसा हुआ मसाला डालें। अब इसमें कलौंजी डालें।

३. ऊपर से गर्म करके ठंडा किया हुआ तेल डालें। इसमें नमक, लाल मिर्च, हल्दी और दो चम्मच सिरका डालकर अच्छे से मिलाएं।

४. चटपटा बेर का अचार तैयार है।

५. इसे साफ–सुथरे और सूखे कंटेनर में भरकर रखें।

६. दो–तीन दिन में यह अचार खाने लायक हो जाएगा। इसका स्वाद बहुत ही मजेदार और चटपटा होता है।

🔶🔶नींबू मिर्च का अचार

सामग्री

चार लोगों के लिए

२५० ग्राम हरी मिर्च, मोटे टुकड़ों में कटी हुई

४ नींबू का जूस (लगभग १/२ कप)

१ टीस्पून अजवाइन

२ टीस्पून नमक

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग १ घंटा २० मिनट

१. हरी मिर्च और नींबू को अच्छे से धो लें। मिर्च की डंडी हटा दें। अब इन्हें साफ कॉटन के कपड़े पर १ घंटे के लिए फैला दें ताकि इसका पानी सुख जाए। इसके बाद मिर्च को तीन टुकड़ों में काट लें और बड़े बाउल में डालें।

२. अब बाउल में नींबू का रस निकालकर डालें। नींबू के बीज हटा दें। इसके बाद अजवाइन और नमक डालकर सभी चीज़ों को अच्छे से मिक्स करें।

३. तैयार नींबू मिर्च का अचार को साफ कांच के जार में भरें और १ से २ दिन तक धूप में रखें। इससे अचार अच्छे से तैयार हो जाएगा और उसका स्वाद चटपटा और खट्टा हो जाएगा।

🔶🔶नींबू का अचार

सामग्री

कई लोग

१०–१२ काग़ज़ी नींबू

४–५ बड़ी चाय चम्मच नमक

२–३ बड़ी चाय चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ छोटी चाय चम्मच मेथी पाउडर

१/२ छोटी चाय चम्मच हींग

१५० मिली लीटर तेल

१ छोटी चाय चम्मच राई

कुकिंग निर्देश

समय: २ दिन + १५ मिनट + १ महीना

१. नींबू को अच्छे से धोकर पोंछ लें। इसके बाद नींबू को छोटे टुकड़ों में काट लें। कटे हुए नींबू में नमक मिलाकर ढक कर २ दिन तक रख दें।

२. सारा सामान एक जगह पर इकट्ठा कर लें। नींबू के ऊपर लाल मिर्च पाउडर और मेथी पाउडर डालें।

३. हींग भी डालें। तेल को गरम करें और उसमें राई चटकाएँ। चटकी हुई राई को मसालों के ऊपर डालें।

४. अच्छी तरह से मिलाएँ। मिश्रण को ठंडा होने के बाद साफ़ बोतल में भरकर बंद कर दें। १ महीने के बाद नींबू का अचार खाने के लिए तैयार होगा।



🌿🌿🌿🌿🌿 नमस्ते! पहाड़ी हरा नमक (Pahadi Hara Namak) की रेसिपी नीचे हिंदी में दी गई है। यह एक स्वादिष्ट और खुशबूदार मसाला है जिसे उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्रों में बनाया जाता है।

🌿 पहाड़ी हरा नमक (Pahadi Hara Namak) की रेसिपी

यह नमक कई तरह की चटनी, सलाद, फल और यहाँ तक कि दाल-चावल का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

आवश्यक सामग्री (Ingredients)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
हरा धनिया (Fresh Coriander Leaves)	१ कप (बारीक कटा हुआ)
हरी मिर्च (Green Chillies)	३-४ (अपने स्वाद के अनुसार कम या ज्यादा)

| लहसुन की कलियाँ (Garlic Cloves) | ५–६ (वैकल्पिक, अगर आप लहसुन खाते हैं) |

| अदरक (Ginger) | १ इंच का टुकड़ा |

| पुदीना के पत्ते (Mint Leaves) | \frac{१}{४} कप (वैकल्पिक, खुशबू के लिए) |

| जीरा (Cumin Seeds) | १ छोटा चम्मच (भुना हुआ) |

| साबुत धनिया (Whole Coriander Seeds) | १ छोटा चम्मच (भुना हुआ) |

| साबुत या दरदरी काली मिर्च (Whole or Coarse Black Pepper) | १ छोटा चम्मच |

| सफेद नमक (White Salt) | \frac{१}{२} कप (या स्वादानुसार) |

| सेंधा नमक (Rock Salt/Sendha Namak) | २ बड़े चम्मच (या स्वादानुसार) |

बनाने की विधि (Instructions)

* सामग्री तैयार करें:
  * हरा धनिया और पुदीना को अच्छी तरह धोकर साफ कर लें।
  * हरी मिर्च, अदरक और लहसुन को छीलकर काट लें।
  * जीरा और साबुत धनिया को हल्का भून लें, ताकि उनकी नमी निकल जाए और खुशबू बढ़ जाए।
* पीसना (Grinding):
  * परंपरागत रूप से इसे सिलबट्टे (grinding stone) पर पीसा जाता है, जिससे इसका स्वाद और खुशबू सबसे अच्छी आती है।
  * अगर सिलबट्टा उपलब्ध नहीं है, तो आप इसे मिक्सर ग्राइंडर में भी पीस सकते हैं।
  * सबसे पहले भुना हुआ जीरा, साबुत धनिया और काली मिर्च को दरदरा पीस लें।
  * इसके बाद, हरा धनिया, हरी मिर्च, अदरक और लहसुन (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं) को भी इसमें मिलाएं।
  * इन्हें थोड़ा दरदरा ही पीसें। पानी का इस्तेमाल बिल्कुल न करें।
* नमक मिलाएँ:
  * पिसी हुई सामग्री में सफेद नमक और सेंधा नमक मिलाएं।
  * अगर सिलबट्टे पर पीस रहे हैं, तो नमक को भी साथ में पीसें।
  * अगर मिक्सर ग्राइंडर में पीस रहे हैं, तो नमक मिलाने के बाद एक बार और हल्का सा चला लें, ताकि नमक और हरी सामग्री अच्छी तरह से मिल जाए।
* सुखाना (Drying):
  * तैयार हरे नमक को किसी साफ ट्रे या प्लेट में पतला फैला दें।
  * इसे धूप में या कमरे के अंदर हवा वाली जगह पर २–३ दिन के लिए सूखने दें। नमी पूरी तरह से निकल जानी चाहिए।
  * इसे पूरी तरह से सुखाना बहुत ज़रूरी है ताकि यह लंबे समय तक चले और खराब न हो।
* संग्रहण (Storage):
  * पूरी तरह से सूख जाने के बाद, इसे एक एयर–टाइट कंटेनर (air-tight container) में भरकर रखें।
  * आपका स्वादिष्ट पहाड़ी हरा नमक अब इस्तेमाल के लिए तैयार है!

सुझाव (Tips)

* पानी का प्रयोग न करें: पीसते समय पानी का इस्तेमाल बिल्कुल न करें, नहीं तो नमक खराब हो जाएगा।

* हल्दी (Turmeric): कुछ लोग इसे रंग और गुणों के लिए थोड़ी सी हल्दी डालकर भी बनाते हैं।

* भंडारण (Storage): नमी से बचाने के लिए इसे हमेशा सूखे चम्मच से ही निकालें।



🌿🌿🌿🌿🌿 साउथ इंडियन स्टाइल प्याज की चटनी –

सामग्री –

मसाला तैयार करने के लिए:

१. तेल – २ से ३ टस्पून

२. चना दाल–१ स्पून

३. सफेद उड़द दाल – १ स्पून

४. जीरा – १ स्पून

५. धनिया के बीज – १ स्पून

६. करी पत्ता – ८ से १० पत्ते

७. सूखी लाल मिर्च – ८ से १०

८. लहसुन की कलियाँ – ६ से ७

९. प्याज (मीडियम साइज) – ३ (लंबाई में कटी हुई)

१०. नमक – स्वादानुसार

११. इमली का पल्प या टुकड़ा – १ स्पून

तड़का लगाने के लिए:

तेल – २ स्पून

सरसों के दाने – १ स्पून

सफेद उड़द दाल – १ स्पून

करी पत्ता – ५ से ६ पत्ते

हींग – २ से ३ पिंच

कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – १ स्पून

विधि –

सबसे पहले आप एक कड़ाई को ले और इसमें २ से ३ स्पून तेल डालकर गर्म करे. तेल गर्म हो जाने के बाद आप इसमें १ स्पून चना दाल १ स्पून सफेद उडद दाल को डालकर इनको फ्राई कर ले इसके बाद आप इसमें १ स्पून जीरा, १ स्पून धनिया के बीज को डालकर इनको भी आप अच्छे से फ्राई कर ले. फिर इसमें आप ८ से १० करी पत्ता को डाल दे. फिर इसमें आप ८ से १० सूखे लाल मिर्च, ६ से ७ लहसुन की कलियाँ को डालकर इन सबको आप अच्छे से फ्राई कर ले. इसके बाद आप इसमें ३ मीडियम साइज़ के प्याज को ले और इसको लम्बे में कट कर ले. इसको भी आप इसमें डाल दे. फिर इसको मिक्स करके ३ से ४ मिनट तक पका ले. इसमें आप स्वाद के अनुसार नमक को भी डाल दे और इसको मिक्स कर दे. इसके बाद जब आपके प्याज गोल्डन ब्राउन होने लगे तो आप गैस की आच को बंद कर दे. फिर इसमें आप १ स्पून इमली का पल्प या फिर इमली का टुकड़ा भी डाल सकते है. और इसको अच्छे से मिक्स कर दे.

इसके बाद जब आपका मिक्चर ठंडा हो जाये तो आप इसको एक मिक्सर जार में डाल दे और इसका अच्छे से पेस्ट बना ले. अगर आपका पेस्ट दरदरा हो रहा है तो आप इसमें थोड़ा सा पानी डाल दे और इसको महीन पीस ले।

इसके बाद आप उसी कड़ाई में २ स्पून तेल डालकर गर्म करे. तेल गर्म हो जाने के बाद आप इसमें १ स्पून सरसों के दाने, १ स्पून सफेद उड़द दाल, ५ से ६ करीपत्ता, २ से ३ पिंच हिंग को डालकर इन सबको फ्राई कर ले. इसके बाद आप इसमें १ स्पून कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर को डाल दे और फिर गैस की आच को कम करके इसको भून ले. इसके बाद आप इसमें जो पेस्ट बनाकर तैयार किया है उसको डाल दे. और फिर इसको अच्छे से मसालों के साथ मिक्स कर दे. फिर २ से ३ मिनट तक इसको अच्छे से पका ले. अगर आपका मिक्चर थोडा सूखा लग रहा है तो आप इसमें थोडा सा पानी डालकर इसको मिक्स कर दे. फिर इसको ढककर ३ से ४ मिनट तक अच्छे से पका ले [चटनी को आप तब तक पकाएं जब तक की यह तेल न छोड़ दे]



🌿🌿🌿🌿🌿 यहाँ मूंगफली की चटनी बनाने की सबसे आसान और स्वादिष्ट रेसिपी दी गई है जो अक्सर डोसा, इडली या पराठों के साथ बहुत पसंद की जाती है:

मूंगफली की चटनी (Peanut Chutney) रेसिपी

सामग्री:

* मूंगफली: १ कप (भुनी हुई और छिलका उतरी हुई)

* लहसुन: ३-४ कलियाँ

* हरी मिर्च: २-३ (अपने स्वाद के अनुसार)

* अदरक: १/२ इंच का टुकड़ा

* इमली का पेस्ट या नींबू का रस: १ छोटा चम्मच (खटास के लिए)

* नमक: स्वादानुसार

* पानी: जरूरत के अनुसार (पीसने के लिए)

तड़के के लिए:

* तेल: १ बड़ा चम्मच

* राई (सरसों के दाने): १/२ छोटा चम्मच

* सूखी लाल मिर्च: १-२

* कढ़ी पत्ता: ८-१०

बनाने की विधि:

* पीसना: मिक्सी के जार में भुनी हुई मूंगफली, लहसुन, हरी मिर्च, अदरक, नमक और खटास (इमली या नींबू) डालें। थोड़ा पानी डालकर इसे बिल्कुल बारीक (Smooth) पीस लें।

* कंसिस्टेंसी: अगर चटनी बहुत गाढ़ी लगे, तो थोड़ा और पानी मिलाकर अपनी पसंद के अनुसार पतला कर लें। इसे एक बाउल में निकाल लें।

* तड़का तैयार करें: एक छोटे पैन में तेल गरम करें। इसमें राई डालें, जब राई चटकने लगे तो सूखी लाल मिर्च और कढ़ी पत्ता डालकर गैस बंद कर दें।

* मिक्स करें: इस गरम तड़के को तुरंत पिसी हुई चटनी के ऊपर डाल दें और अच्छी तरह मिला लें।



🌿🌿🌿🌿🌿💯 अमरूद की अनोखी चटनी | एक बार चखेंगे तो बार-बार बनाएँगे!

नमस्ते! अमरूद की चटनी (Guava Chutney) बनाने की विधि इस प्रकार है:

🌶️अमरूद की चटनी बनाने की सामग्री (Ingredients for Guava Chutney)

* अमरूद (Guava): २–३ मध्यम आकार के (लगभग २५० ग्राम), मोटे टुकड़ों में कटे हुए

* हरी मिर्च (Green Chili): १–२ (आप अपने स्वाद के अनुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं)

* अदरक (Ginger): १ इंच का टुकड़ा

* हरा धनिया (Coriander Leaves): आधा कप (बारीक कटा हुआ)

* नींबू का रस (Lemon Juice): १ चम्मच (या स्वादानुसार)

* भुना जीरा पाउडर (Roasted Cumin Powder): आधा छोटा चम्मच

* काला नमक (Black Salt): आधा छोटा चम्मच (या स्वादानुसार)

* सफेद नमक (Salt): स्वादानुसार

* पानी (Water): आवश्यकतानुसार (पीसने के लिए)

> 💡 वैकल्पिक सामग्री (Optional): कुछ लोग थोड़ा खट्टा–मीठा स्वाद देने के लिए १ छोटा टुकड़ा गुड़ (Jaggery) या १/४ छोटा चम्मच हींग (Asafoetida) भी डालते हैं।

> 🔪 अमरूद की चटनी बनाने की विधि (How to Make Amrud ki Chutney)

* तैयारी:
  * अमरूदों को अच्छे से धो लें।
  * अमरूद को बड़े टुकड़ों में काट लें। आप चाहें तो बीज वाला हिस्सा (बीच का गूदा) निकाल सकते हैं, लेकिन बीज के साथ भी चटनी बनाई जा सकती है।
  * हरी मिर्च के डंठल तोड़ लें।
  * अदरक को छीलकर टुकड़ों में काट लें।
  * धनिया पत्ती को धोकर तैयार कर लें।
* पीसना (Grinding):
  * एक मिक्सी जार (mixer grinder jar) लें।
  * इसमें कटे हुए अमरूद के टुकड़े, हरी मिर्च, अदरक, और हरा धनिया डालें।
  * ऊपर से काला नमक, सफेद नमक, भुना जीरा पाउडर, और नींबू का रस मिलाएँ। (अगर आप गुड़ या हींग डाल रहे हैं, तो वो भी अभी डाल दें)।
  * थोड़ा सा पानी (लगभग २–३ चम्मच) डालें, ताकि पीसने में आसानी हो।
* चटनी बनाना:
  * जार का ढक्कन लगाकर, चटनी को बारीक पीस लें।
  * अगर आपको चटनी ज्यादा गाढ़ी लगे, तो थोड़ा पानी मिलाकर एक बार फिर से पीस लें। चटनी की कंसिस्टेंसी (गाढ़ापन) अपनी पसंद के अनुसार रखें।
* परोसना (Serving):
  * तैयार चटनी को एक बाउल में निकाल लें।
  * आपकी स्वादिष्ट अमरूद की चटनी परोसने के लिए तैयार है! इसे आप पराठा, रोटी, चावल या किसी भी स्नैक्स के साथ खा सकते हैं।

यह चटनी ताजी और स्वादिष्ट लगती है!



🌿🌿🌿🌿🌿🍲 सहजन (ड्रमस्टिक) का सूप रेसिपी

सहजन का सूप बहुत पौष्टिक होता है और इसे बनाना काफी आसान है।

आवश्यक सामग्री (Ingredients)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
सहजन (Drumstick) के टुकड़े	१ कप (लगभग २-३ मध्यम आकार के सहजन)
प्याज (बारीक कटा हुआ)	१ मध्यम
टमाटर (बारीक कटा हुआ)	१ मध्यम
लहसुन की कलियाँ	२-३
काली मिर्च पाउडर	१/२ छोटा चम्मच
नमक	स्वादानुसार
मक्खन या तेल	१ छोटा चम्मच
पानी	३-४ कप
धनिया पत्ती (सजाने के लिए)	थोड़ी सी

बनाने की विधि (Instructions)

* सहजन को तैयार करें: सहजन को धोकर लगभग १-२ इंच के टुकड़ों में काट लें।

* उबालें: एक बर्तन में सहजन के टुकड़े, कटा हुआ प्याज, टमाटर, और लहसुन की कलियाँ डालें। इसमें ३ से ४ कप पानी और थोड़ा सा नमक डालकर उबालने के लिए रखें।

* पकाएँ: इसे धीमी आंच पर तब तक पकाएँ जब तक कि सहजन के टुकड़े अच्छी तरह से नरम न हो जाएं (लगभग १५-२० मिनट)।

* ठंडा करें और छानें: मिश्रण को आंच से हटा दें और थोड़ा ठंडा होने दें। ठंडा होने पर, मिश्रण को एक ब्लेंडर (मिक्सर) में डालकर बारीक पीस लें।

* प्यूरी को छानें: पिसे हुए मिश्रण को एक महीन छलनी (strainer) या मलमल के कपड़े से छान लें, ताकि रेशे और मोटे टुकड़े निकल जाएं। आपको एक चिकनी प्यूरी मिल जाएगी।

* तड़का लगाएँ (वैकल्पिक): एक पैन में मक्खन या तेल गरम करें। इसमें छानी हुई प्यूरी डालें।

* स्वाद मिलाएँ: अब इसमें काली मिर्च पाउडर और बचा हुआ नमक स्वादानुसार डालें।

* गरम करें: सूप को धीमी आंच पर ५ मिनट तक गरम करें। अगर सूप बहुत गाढ़ा लगे, तो आप थोड़ा गर्म पानी मिला सकते हैं।

* परोसें: गरमागरम सूप को बाउल में निकालें। ऊपर से बारीक कटी हुई धनिया पत्ती से गार्निश करें और तुरंत परोसें।

यह सूप रोग प्रतिरोधक क्षमता (immunity) बढ़ाने और हड्डियों को मजबूत करने में बहुत सहायक माना जाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 इडली पोडी रेसिपी | South Indian Gunpowder 🌶️

🔹 🧾सामग्री (Ingredients)

उरद दाल – १/२ कप

चना दाल – १/४ कप

सूखी लाल मिर्च – १०–१२ (स्वाद अनुसार)

सफेद तिल – २ बड़े चम्मच

करी पत्ता – १०–१२

लहसुन – १०–१२ कलियाँ

नमक – स्वादानुसार

🔹 👩‍🍳 बनाने की विधि (Method)

१️⃣ ड्राई रोस्टिंग शुरू करें

कढ़ाही को धीमी आंच पर गरम करें।

सबसे पहले उरद दाल डालें और हल्का सुनहरा होने तक भून लें। प्लेट में निकाल लें।

२️⃣ चना दाल भूनें

अब उसी कढ़ाही में चना दाल डालकर सुनहरी होने तक भूनें और अलग रखें।

३️⃣ तिल भूनें

अब सफेद तिल डालें, जब चटकने लगें तो निकाल लें।

४️⃣ मसाले भूनें

अब सूखी लाल मिर्च, लहसुन और करी पत्ता डालें।

करी पत्ता कुरकुरा होने तक हल्का भून लें।

५️⃣ ठंडा करके पीसें

सारी भुनी सामग्री को पूरी तरह ठंडा कर लें।

मिक्सी में डालें, नमक मिलाएँ और दरदरा पाउडर पीस लें।

🌟 परोसने का तरीका

इडली + डोसा + घी = 😍

ऊपर से थोड़ा सा तिल का तेल डालें नारियल चटनी के साथ भी बढ़िया लगता है

स्टोरेज टिप

एयरटाइट डिब्बे में भरकर

👉 १५–२० दिन तक आराम से स्टोर कर सकते हैं।

साउथ इंडियन सुकून ❤️ एक बार बनाओ, बार-बार खाओ 😋



🌿🌿🌿🌿🌿 करारी चादर, आलू का प्यार,

हर कौर में स्वाद अपार।

सरसों की खुशबू, करी पत्ते का जोश,

मसाला डोसा बोले – बस एक और डोज़! 😋

मसाला डोसा

📝 सामग्री (Ingredients)

डोसा बैटर के लिए

चावल – १ कप

उड़द दाल – १/२ कप

मेथी दाना – १/२ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

पानी – आवश्यकता अनुसार

तेल – सेंकने के लिए

आलू मसाला (भरावन) के लिए

उबले आलू – २ मध्यम (मैश किए हुए)

प्याज – २ (पतले कटे हुए)

हरी मिर्च – २ (कटी हुई)

करी पत्ता – ६–८

सरसों के दाने – १/२ छोटा चम्मच

हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

तेल – २ छोटे चम्मच

👩 🍳 बनाने की विधि (Detail Recipe)

१🟦 डोसा बैटर तैयार करें

१. चावल, उड़द दाल और मेथी दाना ६–७ घंटे भिगो दें।

२. पानी डालकर मुलायम बैटर पीस लें।

३. ढककर ८–१० घंटे या रातभर खमीर उठने दें।

४. खमीर उठने के बाद नमक मिलाएँ।

२🟦 आलू मसाला तैयार करें

१. कढ़ाही में तेल गरम करें।

२. सरसों के दाने डालें, चटकने दें।

३. करी पत्ता और हरी मिर्च डालें।

४. अब प्याज डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें।

५. हल्दी और नमक डालें।

६. मैश किए आलू डालकर अच्छे से मिलाएँ।

७. २–३ मिनट पकाकर गैस बंद करें।

३🟦 मसाला डोसा बनाएँ

१. तवा गरम करें और हल्का तेल लगाएँ।

२. एक कलछी बैटर डालकर गोल फैलाएँ।

३. किनारों पर तेल डालें और कुरकुरा होने दें।

४. बीच में आलू मसाला रखें।

५. डोसा मोड़ें और प्लेट में निकाल लें।

🍛 परोसने का तरीका

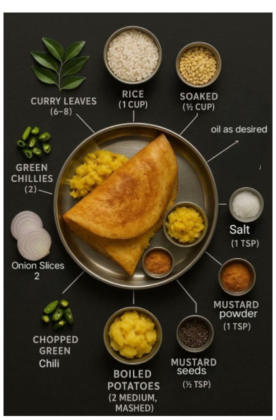
गरमागरम मसाला डोसा को

नारियल चटनी

टमाटर चटनी

सांभर

के साथ परोसें।



🌿🌿🌿🌿🌿 🌶️रायता मसाला बनाने की आसान विधि (Easy Raita Masala Recipe)

यह मसाला रायते का स्वाद कई गुना बढ़ा देता है। आप इसे बनाकर महीनों तक स्टोर कर सकते हैं।

🥣सामग्री (Ingredients)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
जीरा (Cumin Seeds)	५ चम्मच (लगभग ५० ग्राम)
सौंफ (Fennel Seeds)	१ चम्मच
सूखा पुदीना पत्ता (Dried Mint Leaves)	४ चम्मच
काला नमक (Black Salt)	२ चम्मच
हींग (Asafoetida)	१/४ चम्मच (या २ चम्मच, स्वाद अनुसार)
लाल मिर्च पाउडर (Red Chilli Powder)	१ चम्मच (या स्वाद अनुसार)
अमचूर पाउडर (Dry Mango Powder)	१ चम्मच
काली मिर्च (Black Pepper)	१ चम्मच (वैकल्पिक)

📝 रायता मसाला बनाने का तरीका (Method)

* भूनना (Roasting):
  * सबसे पहले एक पैन या तवा धीमी आंच पर गर्म करें।
  * इसमें जीरा और सौंफ डालकर लगातार चलाते हुए तब तक भूनें जब तक कि उनसे खुशबू न आने लगे और वे हल्के भूरे रंग के न हो जाएं।
  * आप इसी समय सूखे पुदीने के पत्ते और काली मिर्च (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं) भी डालकर कुछ सेकंड्स के लिए भून सकते हैं।
  * ध्यान रहे कि मसाले जलें नहीं, नहीं तो स्वाद खराब हो जाएगा।
* ठंडा करना (Cooling):
  * भुने हुए मसालों को एक प्लेट में निकाल लें और उन्हें पूरी तरह से ठंडा होने दें।
* पीसना (Grinding):
  * जब मसाले ठंडे हो जाएं, तो उन्हें मिक्सर जार में डालें।
  * अब इसमें काला नमक, हींग, लाल मिर्च पाउडर, और अमचूर पाउडर भी मिला दें।
  * सभी सामग्री को एक साथ डालकर बारीक पाउडर बनने तक
* स्टोर करना (Storing):
  * तैयार रायता मसाला पाउडर को किसी एयरटाइट कंटेनर में भरकर रखें।

💡 उपयोग (Usage)

जब भी आप रायता (बूंदी रायता, खीरा रायता, आदि) बनाएं, तो दही में नमक के साथ इस मसाले का १ से २ चम्मच डालकर मिलाएं।



🌿🌿🌿🌿🌿 बथुए का रायता –

बथुआ का साग सदियों के मौसम में बहुत खाया जाता है, और बथुआ का रायता भी बहुत स्वादिष्ट है। बथुआ हमारे शरीर के लिए भी बहुत फायदे मंद होता है।

सामग्री :–

२०० ग्राम बथुआ

४०० ग्राम दही

१/२ छोटी चम्मच सफेद नमक

काला नमक स्वादानुसार

१/२ छोटी चम्मच जीरा पाउडर (भुना हुआ)

एक चुटकी हींग

१ हरी मिर्च

२ लाल मिर्च

२ छोटा चम्मच तेल – तड़का लगाने के लिए

सबसे पहले बथुआ के पत्ते को तोड़कर अच्छे से धो लें, फिर इसे ५ से ६ मिनट तक उबाल लें।

बथुआ उबलने के बाद जब ठंडा हो जाए तो इसे छान लें और एक मिक्सी ले उसमे उबला हुआ बथुआ और हरी मिर्च डालकर पेस्ट बना लें।

अब एक बाउल में ४०० ग्राम दही को छननी की मदद से इसे छान लें। ताकि दही में एक स्मूथ टेक्सचर आ जाएं। अब इसमें १/२ छोटी चम्मच नमक, १/२ छोटी चमक काला नमक और जीरा पाउडर डालकर अच्छे से मिलाएं।

अब इसमें बथुआ के पेस्ट को डाले और अच्छे से मिलाएं।

अब एक तड़का पैन लें, और इसमें २ छोटा चम्मच तेल डालकर गरम करें, अब इसमें १ चम्मच जीरा और एक चुटकी हींग डालें, अगर चाहे तो २ सुखी लाल मिर्च तोड़कर डाल सकते है जो की ऑप्शनल है।

अब इस तड़के को रायता में डाल दें। आपका बथुआ रायता बनकर तैयार है, अब इसका आनंद उठाएं।



🌿🌿🌿🌿🌿 कुछ खास, स्वादिष्ट और ताज़ा बनाना चाहते हैं, तो ये वेज दम बिरयानी एकदम परफेक्ट ऑप्शन है. इसे बनाना जितना आसान है, खाना उससे कहीं ज़्यादा मज़ेदार है. तो इस बार वीकेंड पर कुछ नया ट्राई करें और परिवार के साथ इस बिरयानी का मज़ा लें.

वेजिटेबल दम विरयानी –

बासमती चावल – ५०० ग्राम

हरी इलायची – ४ से ५

बड़ी इलायची – २

लौंग – ३–४

काली मिर्च – ३–४

दालचीनी – २ स्टिक

तेजपत्ता – २

गुलाब जल – १ टेबलस्पून

नमक – स्वादानुसार

तेल – १ टीस्पून

२ – हरी मिर्च

एक बड़ा टुकड़ा अदरक

४–५ कली लहसुन + एक कटोरी पुदीना एक कटोरी हरी धनिया

केसर – १५–२० धागे

दूध – १ टेबलस्पून

केसर को दूध में भिगोकर रख दे

पनीर – २५० ग्राम क्यूब में कटा हुआ

प्याज – १ १/२ कप स्लाइस में कटा हुआ

फूलगोभी – १ कप कटा हुआ

हरी मटर के दाने – १/४ कप

गाजर – १/२ कप (लंबाई में कटी हुआ)

शफ्रेंच बीन्स – १/२ कप (१ इंच लंबाई में कटी हुई)

जावित्री – थोड़ी सी

चक्रफूल – १

हरी इलायची – २

शाही जीरा – १ टीस्पून

दालचीनी – १ स्टिक

जायफल पाउडर – १/४ टीस्पून

लाल मिर्च पाउडर – ११/२ टीस्पून

हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

विरयानी मसाला – ३ टीस्पून

दही – १ कप

तेल – २–३ टेबलस्पून

नमक – स्वादानुसार

नोट – दही को किसी छन्नी या कपड़े मे आधा घण्टा के लिए रख दे ताकि पानी निकल जाए|

विधि –

चावल को साफ करंके, धोइये और ३० मिनिट के लिये पानी में भिगो दीजिये। [इस बीच सब्जियां काट लीजिए] किसी बर्तन में पानी उबलने रखिये, गर्म पानी में हरी इलायची – ४ से ५, बड़ी इलायची – २, लौंग – ३–४, काली मिर्च – ३–४, दालचीनी – २ स्टिक, तेजपत्ता – २, गुलाब जल – १ टीस्पून, तेल – १ टीस्पून, नमक – स्वादानुसार डाल दीजिये. पानी में उबाल आने पर चावल को पानी में डाल दीजिये और तेज आंच पर ८०% तक पका लीजिये।

जब तक चावल पकते तब तक चटनी बना लीजिए इसके लिए – दो हरी मिर्च + एक बड़ा टुकड़ा अदरक + ४–५ कली लहसुन + एक कटोरी पुदीना + एक कटोरी हरी धनिया + २ टेबलस्पून पानी जार मे डालकर पीस कर चटनी बना ले।

एक कड़ाही में तेल गर्म करे स्लाइस मे कटी हुई प्याज को गोल्डन ब्राउन होने तक तल ले।

एक बाउल मे दही ले दही मे नमक, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, २ टीस्पून बिरियानी मसाला, हरी चटनी डाले और अच्छी तरह मिलाये फिर गाजर, फूलगोभी, मटर और पनीर डाले अच्छी तरह मिलाये और १०–१५ मिनिट के लिए एक तरफ रख दे। (यह पहले भी करके रख सकते है)

१०–१५ मिनट मेरीनेट हो जाए तब एक कढ़ाई मे तेल गर्म हो जाए तो सारे खड़े मसाले डाल कर चटकने दे फिर थोड़े फ्राइड प्याज, मेरिनेटिड सब्जी, जायफल पाउडर, १ टीस्पून विरयानी मसाला और आधा कप पानी डाले और कम आँच पर ५ मिनिट पकाये जब सब्जी आधी पक जाए तब चावल सब्जी के ऊपर फैला दे, चावल के ऊपर फ्राइड प्याज, धनिया पत्ती, पुदीना और आधा चम्मच बिरियानी मसाला, दूध मे घुला केसर डाले [एक जगह न डालकर पूरी लेयर पर फैलाये]

आटे से कढ़ाई के ढक्कन को चारो तरफ से कवर कर दे कड़ाही को गर्म तवे पर आधा घण्टे तक रखे (कम आँच पर), दम विरयानी तैयार है ।

नोट – मेरिनेटिड सब्जी और चावल को दो लेयर मे भी फैला सकते है।



🌿🌿🌿🌿🌿 यह रेसिपी उत्तर भारतीय/कश्मीरी शैली के दम आलू 🥔पर आधारित है।

🍲🥔दम आलू बनाने की विस्तृत विधि (Detailed Dum Aloo Recipe)

यह रेसिपी लगभग ३–४ लोगों के लिए पर्याप्त है।

१. सामग्री की सटीक मात्रा (Precise Ingredient Measurements)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)	विवरण (Details)
छोटे आलू (Baby Potatoes)	५०० ग्राम (लगभग १०–१२)	छील लें या अच्छे से धोकर इस्तेमाल करें।
तेल (Oil)	तलने के लिए (लगभग १ कप)	-
दही (Yogurt)	१ कप (२०० ग्राम)	गाढ़ा, ताज़ा और अच्छी तरह फेंटा हुआ (whisked)।
अदरक का पेस्ट (Ginger Paste)	१.५ चम्मच	-
हरी मिर्च (Green Chili)	२–३	बारीक कटी हुई।
हींग (Asafoetida)	१/४ चम्मच	-
जीरा (Cumin Seeds)	१ चम्मच	तड़के के लिए।
हल्दी पाउडर (Turmeric Powder)	१/२ चम्मच	-
धनिया पाउडर (Coriander Powder)	२ चम्मच	-

| सोंठ (Dry Ginger Powder) | १ चम्मच | (यह दम आलू का खास मसाला है)। |

| कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर | १.५ चम्मच | (रंग के लिए, कम तीखा)। |

| गरम मसाला | १/२ चम्मच | - |

| नमक (Salt) | स्वादानुसार | - |

| साबुत गरम मसाला | (तेज पत्ता: १, बड़ी इलायची: १, दालचीनी: १ इंच, लौंग: ३–४) | - |

| कसूरी मेथी (Kasoori Methi) | १ चम्मच | गार्निश के लिए। |

| पानी (Water) | १/२ से १ कप | आवश्यकतानुसार ग्रेवी के लिए। |

१. बनाने की विधि (Step-by-Step Instructions)

चरण १: आलू तैयार करना (Preparing the Potatoes)

* उबालना: आलू को धोकर हल्का उबाल लें। उन्हें पूरी तरह से नहीं उबालना है, बस ६०–७०% तक पका लें।

* गोदना (Pricking): उबले हुए आलू को ठंडा करके, कांटे (fork) या टूथपिक से हर आलू में ५–६ छेद करें। यह सुनिश्चित करता है कि मसाला अंदर तक जाए।

* तलना (Frying): एक कड़ाही में तेल गरम करें। मध्यम आँच पर आलू को सुनहरा भूरा (golden brown) और कुरकुरा (crisp) होने तक तल लें। तले हुए आलू को निकालकर किचन टॉवल पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए।

चरण २: ग्रेवी की तैयारी (Preparing the Gravy Base)

* दही का मिश्रण: एक कटोरे में दही लें। इसमें हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, सोंठ, और कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह फेंट लें ताकि कोई गांठ न रहे। नमक अभी न डालें, वरना दही फट सकता है।

* साबुत मसाले का तड़का: उसी कड़ाही में, २ बड़े चम्मच तेल छोड़कर बाकी तेल निकाल लें। तेल गरम करें।

* तड़का लगाना: गरम तेल में हींग और जीरा डालें। जब जीरा चटक जाए, तो तेज पत्ता और बाकी साबुत गरम मसाले (बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग) डालें और ३० सेकंड तक भूनें।

चरण ३: ग्रेवी बनाना (Making the Gravy)

* अदरक और मिर्च: अब अदरक का पेस्ट और कटी हुई हरी मिर्च डालकर १ मिनट तक भूनें जब तक अदरक की कच्ची महक न चली जाए।

* दही डालना: आँच को बिल्कुल धीमा कर दें। अब दही और मसाले का मिश्रण धीरे–धीरे कड़ाही में डालें।

* धीमी आँच पर पकाना: मिश्रण को लगातार चलाते रहें। ध्यान रखें: आपको इसे तब तक लगातार चलाना है जब तक कि ग्रेवी में उबाल न आ जाए। यह दही को फटने से रोकता है।

* पानी और उबाल: जब ग्रेवी उबलने लगे और तेल किनारों पर दिखने लगे, तो १/२ से १ कप पानी डालें (ग्रेवी की गाढ़ीपन अपनी पसंद के अनुसार रखें)।

चरण ४: दम लगाना (Dum Process)

* आलू डालना: अब तले हुए आलू और नमक स्वादानुसार ग्रेवी में मिला दें।

* दम लगाना: कड़ाही को ढक दें और आँच को बिल्कुल धीमा (lowest possible heat) कर दें। इसे १० से १५ मिनट तक 'दम' पर पकने दें। इस प्रक्रिया से मसाले आलू के अंदर अच्छी तरह समा जाते हैं।

* समापन: ढक्कन हटाएँ। गरम मसाला और कसूरी मेथी (हथेली में मसलकर) डालकर मिलाएँ।

३. परोसना (Serving)

* गरमागरम दम आलू को हरे धनिये से गार्निश करें।

* इसे नान, रोटी, या जीरा चावल के साथ परोसें।

टिप्पणी: पारंपरिक कश्मीरी दम आलू में प्याज़ और लहसुन का प्रयोग नहीं होता है। अगर आप चाहें तो दही डालने से पहले बारीक कटा हुआ प्याज़ भून सकते हैं।



🫒🫒🫒🫒🫒आंवला पाचक – शरीर को अंदर से साफ, हल्का और मज़बूत बनाने वाला एक संतुलित प्राकृतिक पाचन सहायक है। यह बालों की जड़ों को मज़बूती देता है, त्वचा का निखार वापस लाता है और रोज़मर्रा की पाचन समस्याओं में राहत देता है।

सामग्री

आंवला: १ किलो (बड़े साइज़ का)

चुकंदर: ४ ताज़े (मीठे होने चाहिए)

अदरक: १ से १.५ इंच का टुकड़ा

मसाला भूनने के लिए:

सौंफ: १ छोटी चम्मच

जीरा: १ छोटी चम्मच

काली मिर्च: १ छोटी चम्मच

अन्य मसाले:

पिसा हुआ मसाला: २ चम्मच

चाट मसाला पाउडर: १ टीस्पून भर

अमचूर पाउडर: १/२ टीस्पून

मिश्री/चीनी का पाउडर: ३ टेबलस्पून

नमक: लगभग १/२ चम्मच

विधि –

सबसे पहले आंवला और चुकंदर को धोकर बड़े वाले कद्दूकस से कसें ताकि मोटे और एकसमान लच्छे बनें। चुकंदर मीठा होना ज़रूरी है, वरना पाचक का स्वाद खराब हो जाएगा। अदरक को छीलकर बारीक कद्दूकस करें ताकि इसका रस मिश्रण में अच्छे से घुल सके।

अब एक पैन गर्म करें और उसमें सौंफ, जीरा और काली मिर्च डालें। इन्हें हल्का भूनें, बस इतना कि धुआँ हल्का दिखने लगे। ज़्यादा भूनोगे तो मसाला कड़वा हो जाएगा। ठंडा करके इसे ओखली या ग्राइंडर में दरदरा पीस लें।

अब एक बड़े बर्तन में कद्दूकस किया हुआ आंवला, चुकंदर और अदरक डालें। ऊपर से भुना हुआ मसाला, चाट मसाला, अमचूर, मिश्री पाउडर और नमक मिलाएँ। तैयार मिश्रण को चौड़े बर्तनों या थालियों में पतली परत में फैलाएँ। इसे सिर्फ़ पंखे के नीचे या हल्की धूप में सूखने दें। कड़क धूप में रखोगे तो रंग काला पड़ेगा। इसे पूरी तरह सूखकर करारा होना चाहिए, क्योंकि नमी बची तो यह जल्दी खराब होगा। जब मिश्रण पूरी तरह सूख जाए, तब इसे एयर–टाइट डिब्बे में भरकर रखें। लीजिए आपका आंवला पाचक (Amla Pachak) तैयार है।

टिप्स –

आंवला मोटे लच्छे में कद्दूकस करें ताकि सूखने में आसानी हो।

चुकंदर मीठा हो, फीका चुकंदर स्वाद बिगाड़ देगा।

मसाले को बस हल्का भूनें, ज़्यादा भूनने से कड़वाहट आएगी।

मिश्रण को हाथ से ही मिलाएँ, इससे मसाले एक समान मिल जाएंगे।

सुखाने में जल्दबाज़ी मत करें, अभी आंवला और चुकंदर नरम रहेगा तो बाद में खराब हो सकता है।

कड़क धूप से बचें, इससे पाचक का रंग और स्वाद दोनों बिगड़ते हैं।

एयर–टाइट डिब्बे का ढक्कन अच्छी तरह लॉक होना चाहिए।



🌿🌿🌿🌿🌿 "घर का शाही मसाला मिल्क पाउडर"

मसाला मिल्क पाउडर रेसिपी (घर पर बनाने की विधि)

⭐ सामग्री:

बादाम – १/२ कप

काजू – १/४ कप

पिस्ता – १/४ कप

इलायची – ६–८

केसर – ८–१० धागे (optional)

सूखे गुलाब की पंखुड़ियाँ – २ tbsp (optional)

जायफल – १ छोटा टुकड़ा (optional)

चीनी पाउडर – २–३ tbsp (इच्छानुसार)

हल्दी पाउडर – १/४ tsp

⭐ बनाने की विधि:

१. बादाम, काजू और पिस्ता को १–२ घंटे सुखाने रख दें ताकि नमी निकल जाए।

२. अब इन्हें हल्की आंच पर १–२ मिनट ड्राई रोस्ट करें (सिर्फ हल्का सा गर्म करना है)।

३. पूरी तरह ठंडा होने दें।

४. मिक्सर में इलायची, केसर और जायफल को पहले पीसकर पाउडर बना लें।

५. अब सभी ड्राई फ्रूट्स डालकर पल्स मोड में बारीक पीसें।

ध्यान रखें – लगातार न पीसें, नहीं तो तेल निकल आएगा।

६. अंत में चीनी पाउडर और हल्दी मिलाकर अच्छी तरह मिक्स कर दें।

७. आपका घर का बना शुद्ध मसाला मिल्क पाउडर तैयार है।

⭐ स्टोर कैसे करें?

एयरटाइट जार में भरकर रखें। १–२ महीने तक अच्छा रहता है।

⭐ उपयोग कैसे करें?

१ ग्लास गर्म दूध में १–२ tsp मसाला मिल्क पाउडर मिलाएँ। ऊपर से थोड़ा सा पिस्ता/केसर डालकर पिएँ।

⭐ फायदे:

शरीर को गर्म रखता है, दिमाग और हड्डियों के लिए अच्छा, स्वादिष्ट|



🥕🥒🌶️🫒🍋🥭मिक्स वेज अचार –

सामग्री –

लाल गाजर – २ मध्यम, लंबी कटी हुई

मूली – १ बड़ी, लंबी कटी हुई

फूलगोभी – १ कप, मध्यम टुकड़ों में

कच्चा पपीता – १ कप, लंबा कटा हुआ

हरी मिर्च – ८–१०, लंबी कटी

ताज़ी अदरक – २ इंच, पतली कटी

नींबू का रस – २ बड़े चम्मच

नमक – स्वादानुसार

मसाले के लिए:

सौंफ – ३ बड़े चम्मच

काली सरसों – २ बड़े चम्मच

पीली सरसों – ४ बड़े चम्मच

मेथी दाना – १ बड़ा चम्मच

अजवाइन – १/२ छोटा चम्मच

कलौंजी – १ छोटा चम्मच

हींग – १/२ छोटा चम्मच

हल्दी पाउडर – १ छोटा चम्मच

कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – २ बड़े चम्मच

सरसों का तेल – ३/४ कप

सफेद सिरका – २ बड़े चम्मच

विधि –

सबसे पहले अदरक और हरी मिर्च को काटकर कांच के बर्तन में डालें। इसमें नमक और नींबू का रस मिलाकर अच्छे से मिक्स करें और ढककर कम से कम ३० मिनट के लिए रख दें।

अब एक बड़े पैन में १ लीटर पानी गरम करें, उसमें १ चम्मच नमक डालें और सारी कटी हुई सब्ज़ियाँ डाल दें। सब्ज़ियों को सिर्फ ३ मिनट उबालें, ज़्यादा उबालने से सब्ज़ियाँ गल जाती हैं और अचार का टेक्सचर खराब हो जाता है। तुरंत छानकर पानी पूरी तरह निकाल दें।

छनी हुई सब्ज़ियों को साफ कपड़े या ट्रे में फैलाकर धूप में या पंखे के नीचे ३०–४० मिनट सुखाएँ। इस स्टेप में लापरवाही सीधे अचार खराब होने की वजह बनती है, इसलिए नमी बिल्कुल नहीं रहनी चाहिए।

अब मसालों की तैयारी करें। सौंफ, काली सरसों, मेथी और अजवाइन को हल्का गरम करके दरदरा पीस लें। पीली सरसों को अलग से हल्का गरम कर दरदरा पीसें। सरसों को ज़्यादा भूनना नहीं है, वरना कड़वाहट आ जाएगी।

सरसों का तेल तेज़ आंच पर धुआँ उठने तक गरम करें और फिर पूरी तरह ठंडा होने दें। ठंडे तेल में ही सारे मसाले मिलाने चाहिए।

अब एक बड़े परात में सूखी सब्ज़ियाँ, नींबू–नमक वाली अदरक–मिर्च, तैयार मसाला, ठंडा तेल, सिरका और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। लीजिए तैयार है आपका

मिक्स वेज अचार। इसे पूरी, पराठा, और चावल के साथ सर्व करें।

टिप्स –

सब्ज़ियों में ज़रा भी पानी बचा तो अचार जल्दी खराब होगा।

हमेशा कांच या सिरेमिक बर्तन का इस्तेमाल करें।

तेल पूरी तरह ठंडा होना ज़रूरी है, गर्म तेल मसाले जला देता है।

सिरका शेल्फ लाइफ बढ़ाता है।

नमक कम पड़ा तो अचार सुरक्षित नहीं रहेगा।

अचार निकालते समय चम्मच बिल्कुल सूखा होना चाहिए।



🌿🌿🌿🌿🌿 रोडसाइड चिक्की को छोड़े ! घर पर बनाइए ये स्वादिष्ट और हेल्थी चिक्की । रेसिपी 👇

🍬 चिवकी बनाने की बेसिक जानकारी

चिवकी गुड़ + ड्रायफ्रूट/बीज से बनती है

गुड़ की सही चाशनी बहुत ज़रूरी होती है

हमेशा लो फ्लेम पर काम करें

१🟦 मूंगफली चिवकी (Peanut Chikki)

सामग्री

मूंगफली – २ कप

गुड़ – १ १/२ कप

घी – १ छोटा चम्मच

विधि

१. मूंगफली भूनकर छिलके उतार लें, मोटा कूट लें

२. कढ़ाही में गुड़ डालकर धीमी आंच पर पिघलाएँ

३. १–२ बूंद पानी में डालकर हार्ड बॉल स्टेज चेक करें

४. मूंगफली और घी मिलाएँ

५. घी लगी प्लेट पर फैलाकर ठंडा करें, काट लें

२️⃣ काजू चिवकी (Cashew Chikki)

सामग्री

काजू – २ कप (टुकड़ों में)

गुड़ – १ १/२ कप

घी – १ छोटा चम्मच

विधि

काजू हल्का सा भूनें

गुड़ की चाशनी बनाकर काजू मिलाएँ

प्लेट पर फैलाकर काट लें

३️⃣ बादाम चिवकी (Almond Chikki)

सामग्री

बादाम – २ कप (स्लाइस)

गुड़ – १ १/२ कप

घी – १ छोटा चम्मच

विधि

बादाम भूनें

गुड़ पिघलाकर बादाम मिलाएँ

बेलकर काट लें

४️⃣ मिक्स ड्रायफ्रूट चिवकी

सामग्री

बादाम, काजू, मूंगफली, पिस्ता – कुल २ कप

गुड़ – १ १/२ कप

घी – १ छोटा चम्मच

विधि

सभी ड्रायफ्रूट हल्के भूनें

गुड़ में मिलाकर फैलाएँ

५🟦 पिस्ता चिवकी

सामग्री

पिस्ता – २ कप

गुड़ – १ १/२ कप

घी – १ छोटा चम्मच

विधि

पिस्ता भूनें

गुड़ में मिलाकर पतली परत फैलाएँ

६🟦 कोकोनट चिवकी (नारियल)

सामग्री

सूखा नारियल – २ कप

गुड़ – १ १/२ कप

घी – १ छोटा चम्मच

विधि

नारियल हल्का भूनें

गुड़ में मिलाकर जमाएँ

७🟦 तिल चिवकी (Sesame Chikki)

सामग्री

सफेद तिल – २ कप

गुड़ – १ १/२ कप

घी – १ छोटा चम्मच

विधि

तिल भूनें

गुड़ में मिलाकर बेलें और काटें

🔥 परफेक्ट चाशनी टिप

गुड़ उबालने के बाद पानी में डालें

अगर कठोर गोला बने → चाशनी तैयार

स्टोरेज टिप –

एयरटाइट डिब्बे में रखें

१५–२० दिन तक खराब नहीं होती



🍃🍃🍃🍃🍃🍚 मटर पुलाव रेसिपी (Matar Pulao Recipe in Hindi)

📝 सामग्री (Ingredients)

बासमती चावल – १ कप (धोकर २०–३० मिनट भिगोए हुए)

हरे मटर – १/२ कप

प्याज – १ मध्यम (पतले स्लाइस)

हरी मिर्च – १–२ (कटी हुई)

अदरक पेस्ट – १ छोटा चम्मच

लहसुन – ४–५ कलियाँ (कुचली हुई)

नारियल (कद्दूकस किया हुआ) – २ बड़े चम्मच

काजू – १०–१२ (आधे कटे)

तेल – २ बड़े चम्मच

नमक – स्वादानुसार

धनिया पत्ता – २ बड़े चम्मच (बारीक कटा)

साबुत मसाले

तेज पत्ता – १

दालचीनी – १ छोटा टुकड़ा

हरी इलायची – २

लौंग – ३–४

जीरा – १ छोटा चम्मच

पिसे मसाले

जीरा पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

हल्दी पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

गरम मसाला – १/२ छोटा चम्मच

पानी – २ कप

👩‍🍳 बनाने की विधि (Method)

१. काजू भूनें

कढ़ाही या कुकर में १ छोटा चम्मच तेल गरम करें, काजू डालकर हल्के सुनहरे होने तक भून लें। निकालकर अलग रखें।

२. मसालों का तड़का

उसी बर्तन में बाकी तेल डालें। जीरा, तेज पत्ता, दालचीनी, इलायची और लौंग डालकर खुशबू आने तक भूनें।

३. प्याज भूनें

अब प्याज डालें और हल्का सुनहरा होने तक भूनें। फिर अदरक पेस्ट, लहसुन और हरी मिर्च डालकर १ मिनट भूनें।

४. मटर और मसाले

हरे मटर, हल्दी, जीरा पाउडर और गरम मसाला डालें। १–२ मिनट अच्छे से चलाएँ।

५. चावल डालें

भीगे हुए चावल डालकर हल्के हाथ से १ मिनट चलाएँ ताकि चावल टूटें नहीं।

६. पानी और पकाना

नमक और पानी डालें। उबाल आने पर ढककर कुकर में: १ सीटी

कढ़ाही में: धीमी आँच पर १२–१५ मिनट पकाएँ।

७. दम और गार्निश

गैस बंद करके ५ मिनट दम दें। ऊपर से भूने काजू, नारियल और धनिया पत्ता डालें।

🌿 परोसने का तरीका

गरम–गरम मटर पुलाव को रायता, बूंदी रायता या हरी चटनी के साथ परोसें 😋

💡 खास टिप्स

ज्यादा खुशबू के लिए १ छोटा चम्मच घी ऊपर से डाल सकते हैं।

नारियल वैकल्पिक है, लेकिन डालने से स्वाद और भी अच्छा आता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 Drumstick Powder (सहजन/मुरिंगा पाउडर) की घरेलू रेसिपी 👇👇

🥬सामग्री (Ingredients)

• ताज़ी सहजन (ड्रमस्टिक) की पत्तियाँ – ४–५ कप

• (Optional) सूखी सहजन की फलियाँ – १ कप (अगर उपलब्ध हों)

⚠ केवल पत्तियों से भी पाउडर बनाया जा सकता है।

🧼स्टेप १: साफ़ करना

१. सहजन की पत्तियाँ डंठल से अलग कर लें।

२. २–३ बार साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।

३. एक छलनी में फैलाकर पूरा पानी निकाल दें।

🌬️स्टेप २: सुखाना (बहुत ज़रूरी)

तरीका १ – छाया में सुखाना (Best Method)

• पत्तियों को साफ कपड़े या थाली में पतली परत में फैलाएँ।

• २–३ दिन छाया में रखें।

• रोज़ हल्का उलट–पलट करें।

तरीका २ – धूप में (जल्दी के लिए)

• १ दिन हल्की धूप में सुखाएँ।

• तेज धूप से बचाएँ, वरना रंग और पोषण कम हो जाता है।

👉 पत्तियाँ पूरी तरह कुरकुरी (crisp) होनी चाहिए।

🔥 स्टेप ३: हल्का भूनना (Optional लेकिन अच्छा)

• कढ़ाही गरम करें (बिना तेल)।

• सूखी पत्तियाँ डालकर बहुत धीमी आंच पर २–३ मिनट चलाएँ।

• बस नमी खत्म हो, जलें नहीं।

⚙️ स्टेप ४: पीसना

१. ठंडी पत्तियाँ मिक्सी/ग्राइंडर में डालें।

२. बारीक पाउडर बना लें।

३. चाहें तो छलनी से छान लें।

स्टेप ५: स्टोर करना

• एयरटाइट कांच की बोतल में भरें।

• ठंडी व सूखी जगह रखें।

शेल्फ लाइफ:

• बाहर: ३–४ महीने

• फ्रिज में: ६ महीने तक

🍽️सेवन कैसे करें (How to Use)

• रोज़ १/२ से १ चम्मच • गुनगुने पानी/दूध/छाछ में • दाल, सब्ज़ी, सूप, चटनी में मिला सकते हैं

💪 फायदे (Benefits)

• आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन से भरपूर • इम्युनिटी बढ़ाता है • कमजोरी, थकान में लाभ • हड्डियों और बालों के लिए अच्छा

⚠ सावधानी

• प्रेग्नेंट महिलाएँ डॉक्टर से पूछकर लें • ज़्यादा मात्रा में रोज़ न लें



🌸मारवाड़ी लहसुन की चटनी 👇👇

⭐ मारवाड़ी लहसुन की चटनी (Marwadi Lahsun Chutney)

🍅 सामग्री

* १ कप छिला हुआ लहसुन

* २ प्याज़ (कटा हुआ)

* साबूत लाल मिर्च – ६–७ (१५–२० मिनट भिगोकर)

* ४ टमाटर

* नमक – स्वादानुसार

* लाल मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

* हल्दी – १/४ चम्मच

* धनिया पाउडर – १/२ चम्मच

* अमचूर पाउडर – १ चम्मच

* तेल – १ बाउल

* पानी – आवश्यकता अनुसार

* अदरक – १ छोटा टुकड़ा

* जीरा – १/४ चम्मच

👩 🍳 बनाने की विधि

१🟦 लहसुन और अदरक तैयार करना

* आधा कप लहसुन को सिलबट्टे या चॉपर पर दरदरा पीस लें।

* बचा हुआ आधा कप लहसुन और अदरक को मिक्सी में डालकर महीन पेस्ट बना लें।

* लाल मिर्च को १५–२० मिनट भिगो कर रखें।

२🟦 लाल मिर्च–टमाटर–प्याज़ का पेस्ट

* अब भिगी हुई लाल मिर्च, १ प्याज़ और ४ टमाटर को मिक्सी में डालकर एक smooth पेस्ट बना लें।

३🟦 मसाला भूनना

* कड़ाही में तेल गर्म करें।

* तेल गर्म हो जाए तो बचा हुआ १ प्याज़ डालकर भूनें।

* प्याज़ नरम और हल्का सुनहरा हो जाए तो दरदरा पिसा लहसुन–अदरक का मिश्रण डालें और २ मिनट भूनें।

* अब टमाटर–लाल मिर्च का पेस्ट डालें।

* आवश्यक हो तो थोड़ा पानी डाल दें।

४🟦 मसाले डालकर पकाना

* मिश्रण में उबाल आने दें।

* अब सभी पाउडर मसाले डालें:✔ हल्दी✔ धनिया✔ लाल मिर्च✔ अमचूर✔ नमक✔ जीरा

* चाहें तो थोड़ा पानी डालकर ५–७ मिनट अच्छी तरह पकाएँ।

* २ मिनट ढक्कन लगाकर पकाएँ ताकि चटनी में मसालों का तेल अलग होने लगे।

५🟦 चटनी तैयार

* तेल ऊपर तैरने लगे तो गैस बंद कर दें।

* स्वादिष्ट, खट्टी–तीखी मारवाड़ी लहसुन की चटनी तैयार है।

🍽️परोसने का तरीका

इसे रोटी, पूरी, चावल, बाजरे की रोटी, दाल बाटी, अथवा कोई भी राजस्थानी भोजन के साथ खाएँ। बहुत ही चटपटी और फ्लेवरफुल लगती है!



🍃🍃🍃🍃🍃 हल्दी का अचार (Turmeric Pickle) की रेसिपी नीचे दी जा रही है — बिल्कुल घर जैसा, लंबे समय तक चलने वाला और बहुत टेस्टी 👌

🌿 हल्दी का अचार – फुल डिटेल रेसिपी

🧾सामग्री (Ingredients)

• कच्ची हल्दी – २५० ग्राम

• नींबू का रस – ४–५ बड़े चम्मच

• सरसों का तेल – १/२ कप

• राई (सरसों दाना) – २ बड़े चम्मच

• सौंफ – १ बड़ा चम्मच

• मेथी दाना – १ छोटा चम्मच

• हींग – १/२ छोटा चम्मच

• लाल मिर्च पाउडर – १–२ छोटे चम्मच

• नमक – स्वादानुसार

• गुड़ (कद्दूकस किया हुआ) – २–३ बड़े चम्मच (optional)

🔪 तैयारी (Preparation)

१. कच्ची हल्दी को अच्छे से धोकर छील लें

२. पतले गोल या लंबे टुकड़ों में काट लें

३. हाथों में रंग न लगे इसके लिए तेल लगाकर काटें

🍳 बनाने की विधि (Method)

तरिका १: कटे हुए हल्दी के टुकड़ों को उबलते पानी में ५ मिनट उबाल लें → पानी छानकर हल्दी पूरी तरह सुखा लें

तरिका २: कढ़ाही में सरसों का तेल गर्म करें धुआँ उठे तो आंच बंद कर हल्का ठंडा करें

तरिका ३: तेल में राई, सौंफ, मेथी दाना डालें हींग डालकर हल्का भूनें

तरिका ४: अब उबली हल्दी डालें नमक, लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से मिलाएँ

तरिका ५: गुड़ डालें (अगर मीठा पसंद हो) २–३ मिनट धीमी आंच पर चलाएँ

तरिका ६: अंत में नींबू का रस डालें आंच बंद कर ठंडा होने दें

स्टोर करने का तरीका –

• ठंडा होने पर सूखे काँच के जार में भरें • ऊपर से थोड़ा सरसों का तेल डालें • धूप में २–३ दिन रखें • रोज़ साफ चम्मच से चलाएँ

⏳ शेल्फ लाइफ

• फ्रिज में: २–३ महीने • बाहर: १५–२० दिन

💡 खास टिप्स

✔ हमेशा सूखा चम्मच इस्तेमाल करें ✔ पानी बिल्कुल न जाए ✔ चाहें तो सिरका भी १–२ चम्मच डाल सकते हैं



🌿🌿🌿🌿🌿 नमस्ते! पाव भाजी का असली स्वाद उसके ताज़े और सुगंधित पाव भाजी मसाले से आता है। इस मसाले को घर पर बनाना बहुत ही आसान है और इसका स्वाद बाज़ार से कहीं बेहतर होता है।

यहाँ होममेड पाव भाजी मसाला बनाने की सरल विधि दी गई है:

✨ होममेड पाव भाजी मसाला रेसिपी

यह मसाला लगभग ३–४ महीने तक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर किया जा सकता है।

१. आवश्यक सामग्री (Ingredients)

साबुत मसाले (Whole Spices)	मात्रा
साबुत धनिया (Coriander Seeds)	४ बड़े चम्मच
जीरा (Cumin Seeds)	२ बड़े चम्मच
सौंफ (Fennel Seeds)	१ छोटा चम्मच
काली मिर्च (Black Peppercorns)	१ छोटा चम्मच
लौंग (Cloves)	८–१०
बड़ी इलायची (Black Cardamom)	१ (वैकल्पिक, लेकिन अच्छा फ्लेवर देती है)
दालचीनी (Cinnamon Stick)	१ इंच का टुकड़ा
सूखी लाल मिर्च (Dry Red Chillies)	६–८ (या स्वादानुसार तीखापन)
अन्य सामग्री (Other Ingredients)	
अमचूर पाउडर (Dry Mango Powder)	१ बड़ा चम्मच
हल्दी पाउडर (Turmeric Powder)	१/२ छोटा चम्मच
काला नमक (Black Salt)	१/२ छोटा चम्मच

२. बनाने की विधि (Instructions)

I. मसालों को भूनना (Roasting the Spices)

* एक भारी तले वाला तवा या कड़ाही मध्यम–धीमी आँच पर गरम करें।

* इसमें साबुत धनिया, जीरा, सौंफ, काली मिर्च, लौंग, बड़ी इलायची, दालचीनी, और सूखी लाल मिर्च डालें।

* इन्हें लगातार चलाते हुए धीमी आँच पर तब तक भूनें जब तक इनमें से हल्की खुशबू न आने लगे और इनका रंग हल्का-सा गहरा न हो जाए (लगभग ३ से ४ मिनट)।

  > ध्यान दें: मसालों को जलने न दें, इससे स्वाद कड़वा हो सकता है।

* मसालों को तवे से तुरंत निकाल कर एक प्लेट में फैला दें ताकि वे जल्दी ठंडे हो जाएँ।

II. पीसना (Grinding)

* जब भुने हुए मसाले पूरी तरह से ठंडे हो जाएँ, तो उन्हें मिक्सर ग्राइंडर के जार में डालें।

* जार में अब अमचूर पाउडर, हल्दी पाउडर, और काला नमक भी मिला दें।

* इन्हें तब तक बारीक पीसें जब तक कि एक स्मूथ पाउडर न बन जाए।

III. स्टोर करना (Storage)

* पिसे हुए मसाले को एक प्लेट में निकाल कर पूरी तरह से ठंडा होने दें (गरम मसाला स्टोर करने से नमी आ सकती है)।

* जब मसाला ठंडा हो जाए, तो इसे एक एयरटाइट काँच के जार में भरकर रख दें।

आपका होममेड, खुशबूदार पाव भाजी मसाला तैयार है!



☕☕☕☕☕ चाय मसाला पाउडर बनाने के लिए सामग्री और विधि इस प्रकार है:

☕ चाय मसाला पाउडर बनाने की सामग्री (Ingredients for Chai Masala Powder)

* हरी इलायची (Green Cardamom): १/४ कप या लगभग 20-25

* काली मिर्च (Black Peppercorns): १.५ चम्मच या १०–१२ दाने

* लौंग (Cloves): १ चम्मच या १०–१२

* दालचीनी (Cinnamon Stick): १–२ इंच का टुकड़ा (छोटे टुकड़ों में तोड़ लें)

* सौंठ (Dry Ginger Powder): २ बड़े चम्मच (या १ इंच सूखा अदरक/सौंठ का टुकड़ा)

* जायफल (Nutmeg): १ छोटा टुकड़ा या १/२ जायफल

* तुलसी के पत्ते (Tulsi Leaves): ५–८ सूखे पत्ते (वैकल्पिक)

* सौंफ (Fennel Seeds): १ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

🥄 चाय मसाला बनाने की विधि (Method for Making Chai Masala)

* ड्राई रोस्ट करें (Dry Roast the Spices):

  * एक पैन (Pan) को धीमी आंच पर गरम करें।

  * इसमें हरी इलायची, काली मिर्च, लौंग, दालचीनी और तुलसी के पत्ते (यदि उपयोग कर रहे हैं) डाल दें।

  * इन्हें धीमी आंच पर १–२ मिनट के लिए हल्का सा भूनें (dry roast)। मसालों से हल्की खुश्बू आने लगे तो गैस बंद कर दें। ध्यान रहे, मसालों का रंग नहीं बदलना चाहिए।

  * भुने हुए मसालों को एक प्लेट में निकाल कर ठंडा होने दें।

* पीस लें (Grind the Spices):

  * जब मसाले ठंडे हो जाएं, तो उन्हें एक मिक्सर ग्राइंडर (Mixer Grinder) के जार में डाल दें।

  * इसमें सौंठ (सूखे अदरक का पाउडर) और जायफल का टुकड़ा भी डाल दें।

  * इन्हें एक साथ बारीक पीस लें और एक एयरटाइट कंटेनर (airtight container) में भरकर रख लें।

☕ चाय बनाने का तरीका (How to Make Masala Chai)

* एक बर्तन में १ कप पानी और १ कप दूध लें (या अपनी पसंद के अनुसार अनुपात रखें)।

* इसमें १ छोटा चम्मच चाय पत्ती और चीनी स्वादानुसार डाल दें।

* अब इसमें १/४ छोटा चम्मच (चुटकी भर) तैयार चाय मसाला पाउडर डालें।

* इसे धीमी आंच पर २–३ मिनट तक अच्छी तरह उबलने दें ताकि मसालों का स्वाद चाय में अच्छी तरह से आ जाए।

* चाय को छान लें और गरमागरम परोसें।



🥕🥕🥕🥕🥕 गाजर की मिठास, दूध-मावे का प्यार,

सर्दियों की शान है—गरमागरम गाजर का हलवा यार!

एक कौर में खुशबू, हर चम्मच में सुकून, त्योहार हो या सर्द रात, यही है मीठा जुनून।

🍯🥕गाजर का हलवा बनाने की पूरी रेसिपी (परफेक्ट हलवाई–स्टाइल)

🧺सामग्री (Ingredients)

कद्दूकस की हुई गाजर – १ किलो

फुल क्रीम दूध – १ लीटर

घी – ४–५ बड़े चम्मच

चीनी – २००–२५० ग्राम (स्वादानुसार)

खोया/मावा – २०० ग्राम

किशमिश – २ बड़े चम्मच

बारीक कटी हुई मेवा (काजू, बादाम) – ३ बड़े चम्मच

इलायची पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

👩‍🍳 बनाने की विधि (Step-by-Step)

१. दूध में गाजर पकाएँ

भारी तले की कढ़ाही में कद्दूकस की हुई गाजर और दूध डालें। मध्यम आंच पर पकाएँ, बीच–बीच में चलाते रहें।

२. दूध सुखाएँ

दूध पूरी तरह गाढ़ा होकर सूख जाए और गाजर नरम हो जाए—इसमें लगभग ३०–३५ मिनट लगेंगे।

३. घी डालें और भूनें

अब घी डालकर मिश्रण को अच्छी तरह भूनें जब तक हल्की खुशबू और चमक न आ जाए।

४. चीनी मिलाएँ

चीनी डालें, अच्छे से मिलाएँ। चीनी डालते ही हलवा थोड़ा ढीला होगा, लेकिन ५–७ मिनट में फिर से गाढ़ा हो जाएगा।

५. खोया और मेवा डालें

खोया, किशमिश और कटी हुई मेवा डालकर ५ मिनट और पकाएँ।

६. इलायची से खुशबू दें

अंत में इलायची पाउडर मिलाएँ और गैस बंद कर दें।

🍽️परोसने का तरीका

गरमागरम गाजर का हलवा ऊपर से थोड़े से ड्राई फ्रूट्स डालकर परोसें।

चाहें तो वनीला आइसक्रीम या मलाई के साथ भी सर्व कर सकते हैं।

🌟 खास टिप्स (Perfect Taste Secrets)

देसी लाल गाजर इस्तेमाल करें—स्वाद और रंग दोनों बेहतरीन आएंगे।

दूध और गाजर को अच्छे से सुखाना ही हलवाई–स्टाइल हलवे की कुंजी है।

ज्यादा खुशबू के लिए ताज़ी पिसी इलायची इस्तेमाल करें।



🌾✨सरसों–पालक–बथुआ का संग, देसी घी में पकता रंग... मक्की की रोटी जब साथ आए, सर्दियों का मौसम और भी लुभाए...✨🌾

🥣सरसों का साग – डिटेल रेसिपी

⭐ सामग्री:

सरसों के पत्ते – ५०० ग्राम

पालक – २५० ग्राम

बथुआ – 250 ग्राम

हरी मिर्च – ४–५

अदरक–लहसुन पेस्ट – २ चम्मच

टमाटर – २

मक्की का आटा – २–३ चम्मच

सरसों का तेल/घी – २–३ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

🥘विधि (Step-by-step):

१🟦 हरी पत्तियों की तैयारी

सरसों, पालक और बथुआ को अच्छी तरह धोकर मोटा–मोटा काट लें।

इन्हें प्रेशर कुकर में १ कप पानी, हरी मिर्च और थोड़ा नमक के साथ उबालें।

२–३ सीटी आने दें।

२🟦 साग को मिक्स करना

उबले हुए पत्तों को ठंडा करके लकड़ी की मथनी या मिक्सर में थोड़ा दरदरा पीसें।

इसमें मक्की का आटा डालें ताकि साग गाढ़ा और रिच बने।

३🟦 तड़का तैयार करें

सरसों का तेल गर्म करें (धुआँ उठने तक गर्म करें)।

इसमें अदरक–लहसुन पेस्ट भूनें।

कटे हुए टमाटर डालें और तब तक पकाएँ जब तक मसाला घी न छोड़ दे।

४🟦 साग मिलाएँ

अब इस मसाले में उबला और मिला हुआ साग डालें।

धीमी आँच पर २०–२५ मिनट पकाएँ।

बीच–बीच में चलाते रहें ताकि स्वाद पूरी तरह मिल जाए।

५🟦 सर्व करें

ऊपर से देसी घी डालें।

गरमा–गरम मक्की की रोटी, गुड़ और सफेद मक्खन के साथ आनंद लें। 😋



🌿🌿🌿🌿🌿🥣चुकंदर की चटनी (Beetroot Chutney) रेसिपी

यह चटनी स्वाद में हल्की मीठी–तीखी, रंग में खूबसूरत और सेहत से भरपूर होती है। रोटी, पराठा, डोसा, इडली या स्नैक्स के साथ बहुत अच्छी लगती है।

📝 सामग्री (Ingredients)

चुकंदर – १ मध्यम (उबला हुआ या कच्चा, टुकड़ों में कटा)

तिल – १ १/२ टेबलस्पून

अदरक – १ छोटा टुकड़ा

लहसुन – ३–४ कलियां

हरी मिर्च – १–२ (स्वाद अनुसार)

धनिया पत्ता – २ टेबलस्पून

प्याज़ – २ टेबलस्पून (बारीक कटा)

दही – २ टेबलस्पून (वैकल्पिक, क्रीमी स्वाद के लिए)

जीरा – १ टीस्पून

काली मिर्च – १/२ टीस्पून (कुटी हुई)

नींबू का रस – १–२ टीस्पून

नमक – स्वाद अनुसार

ऑलिव ऑयल/कोई भी तेल – १ टीस्पून

👩 🍳 बनाने की विधि (Method)

स्टेप १: चुकंदर तैयार करें

अगर कच्चा चुकंदर है तो उसे कुकर में १–२ सीटी या उबालकर नरम कर लें। ठंडा होने पर छोटे टुकड़ों में काट लें।

स्टेप २: तिल भूनें

कढ़ाही में बिना तेल तिल डालकर हल्का सुनहरा होने तक भून लें। जलने न दें। ठंडा होने दें।

स्टेप ३: मसाले भूनें

उसी कढ़ाही में १ टीस्पून तेल गरम करें।

जीरा डालें, फिर अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और प्याज़ डालकर हल्का सुनहरा होने तक भून लें।

स्टेप ४: पीसें

मिक्सर जार में उबला चुकंदर, भूने तिल, भुना मसाला, धनिया पत्ता, नमक और काली मिर्च डालें।

जरूरत हो तो थोड़ा पानी डालकर स्मूद या मनचाही कंसिस्टेंसी में पीस लें।

स्टेप ५: फिनिशिंग

अब दही (अगर इस्तेमाल कर रहे हों) और नींबू का रस मिलाकर एक बार फिर हल्का सा ब्लेंड करें।

चखकर नमक/तीखापन एडजस्ट करें।

🍽️परोसने के सुझाव

इडली, डोसा, उत्तपम, पराठा, रोटी, कटलेट, पकौड़े, सैंडविच

💡 खास टिप्स

बिना दही बनानी हो तो दही छोड़ दें—चटनी हल्की खट्टी-मीठी रहेगी।

ज्यादा तीखी चाहिए तो हरी मिर्च बढ़ा दें।

लंबे समय के लिए रखने हेतु ऊपर से १/२ टीस्पून गरम तेल डाल दें।

फ्रिज में २-३ दिन तक ताज़ी रहती है।



🍃🍃🍃🍃🍃 Amlaprash (अमलाप्राश) रेसिपी👇👇👇

🧾सामग्री:

• आंवला (Amla) – ५०० ग्राम

• गुड़/शहद (Jaggery/Honey) – ५०० ग्राम (डाइबिटीज़ वाले शहद ना डालें, सिर्फ गुड़ लें)

• घी – २ बड़े चम्मच

• दालचीनी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

• इलायची पाउडर – १ छोटा चम्मच

• काली मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

• सोंठ (सूखी अदरक पाउडर) – १/२ छोटा चम्मच

• जायफल पाउडर – १/४ छोटा चम्मच (ऐच्छिक)

• तिल/काजू/बादाम पाउडर – २ बड़े चम्मच (ऐच्छिक)

👩 🍳 बनाने की विधि:

१. आंवला उबालें

आंवले को धोकर १०–१५ मिनट तक उबालें, फिर ठंडा करके बीज निकाल दें।

२. पेस्ट बनाएं

उबले आंवले को मिक्सर में ग्राइंड करके स्मूद पेस्ट बना लें।

३. गुड़ का सिरप बनाएं

पैन में १–२ चमच पानी डालकर गुड़ पिघला लें। फिर उसे छान लें ताकि गंदगी निकल जाए।

४. पकाना शुरू करें

अब उसी पैन में घी डालें → आंवला पेस्ट डालें → ५ मिनट पकाएं।

५. मसाले मिलाएं

अब इलायची, दालचीनी, काली मिर्च, सोंठ, जायफल, और ड्राई फ्रूट पाउडर डालकर ३–४ मिनट और पकाएं।

६. गुड़ मिलाएं

पिघला हुआ गुड़ डालें और धीमी आँच पर गाढ़ा होने तक पकाएं।

७. ठंडा करें & स्टोर करें

ठंडा होने के बाद एयर–टाइट जार में भर दें।

✅ कैसे लें:

• रोज १ चम्मच सुबह खाली पेट

• या गरम दूध के साथ १ चम्मच रात को

⭐ फायदे:

✔ इम्यूनिटी मजबूत ✔ स्किन ग्लो ✔ पाचन ठीक ✔ बाल मजबूत ✔ खून साफ़



🥕🌶️🥕🌶️🥒 गाजर, मूली हरी ￼मिर्च का झटपट अचार

* माप: गाजर (२५० ग्राम), मूली (२५० ग्राम), हरी मिर्च (१०० ग्राम), सरसों का तेल (आधा कप)।

* मसाले: राई की दाल (२ बड़े चम्मच), सौंफ (१ बड़ा चम्मच), कलौंजी (१ छोटा चम्मच), हल्दी (१ छोटा चम्मच), नमक (स्वादानुसार), सिरका (२ बड़े चम्मच)।

* विधि: सब्जियों को लंबा काटकर धो लें और धूप या पंखे के नीचे सुखाएं ताकि नमी खत्म हो जाए। तेल गरम करें, उसमें कलौंजी और सौंफ डालें। सब्जियां डालकर २-३ मिनट तक भूनें। सारे मसाले और सिरका डालकर मिलाएं। यह तुरंत खाने के लिए तैयार है।

२. गोभी-गाजर-शलगम का खट्टा-मीठा अचार

* माप: गोभी, गाजर और शलगम (मिलाकर १ किलो), गुड़ (१५० ग्राम), सिरका (आधा कप), सरसों का तेल (आधा कप)।

* मसाले: राई (२ बड़े चम्मच), गरम मसाला (१ बड़ा चम्मच), लाल मिर्च (२ बड़े चम्मच), अदरक-लहसुन का पेस्ट (२ बड़े चम्मच)।

* विधि: सब्जियों को हल्का उबालकर ४-५ घंटे धूप में सुखाएं। तेल गरम करके अदरक-लहसुन का पेस्ट भूनें। गुड़ को सिरके में घोलकर गरम करें। मसाले और सूखी सब्जियां तेल में डालें, फिर गुड़ का घोल डालकर तब तक पकाएं जब तक पानी सूख न जाए।

३. कच्ची हल्दी और अदरक का अचार

* माप: कच्ची हल्दी (२०० ग्राम), अदरक (१०० ग्राम), नींबू का रस (१ कप)।

* मसाले: नमक (२ बड़े चम्मच), हरी मिर्च (५० ग्राम)।

* विधि: हल्दी और अदरक को छीलकर पतले लच्छों में काट लें। एक कांच के जार में हल्दी, अदरक और मिर्च डालें। ऊपर से नमक और नींबू का रस इतना डालें कि सब्जियां डूब जाएं। इसे २-३ दिन धूप में रखें। यह बिना तेल का सेहतमंद अचार है।

४. आंवले का चटपटा अचार

* माप: आंवला (५०० ग्राम), सरसों का तेल (१ कप)।

* मसाले: मेथी दाना (१ छोटा चम्मच), सौंफ (२ बड़े चम्मच), पीली सरसों (२ बड़े चम्मच), हल्दी (१ छोटा चम्मच), लाल मिर्च (१ बड़ा चम्मच), हींग (एक चौथाई चम्मच), नमक (३ बड़े चम्मच)।

* विधि: आंवले को उबालें या भाप में पकाएं जब तक उसकी कलियां खुलने न लगें। गुठली निकालकर अलग कर लें। तेल गरम करके हींग और मेथी डालें। गैस बंद करके सारे पिसे मसाले डालें और फिर आंवला डालकर अच्छे से मिलाएं।

५. हरी मिर्च का भरवा अचार

* माप: मोटी हरी मिर्च (२५० ग्राम), सरसों का तेल (आधा कप)।

* मसाले: सौंफ पाउडर (३ बड़े चम्मच), राई पाउडर (२ बड़े चम्मच), अमचूर (१ बड़ा चम्मच), हल्दी (१ छोटा चम्मच), नमक (२ बड़े चम्मच)।

* विधि: मिर्च को धोकर बीच से चीरा लगाएं। सारे मसालों को थोड़े से तेल के साथ मिलाकर पेस्ट जैसा बना लें। हर मिर्च में मसाला दबा-दबा कर भरें। एक जार में रखकर ऊपर से बचा हुआ तेल डाल दें।

६. बनारसी लाल मिर्च का अचार

* माप: मोटी लाल मिर्च (५०० ग्राम), सरसों का तेल (२ कप)।

* मसाले: खड़ा धनिया (४ बड़े चम्मच), सौंफ (४ बड़े चम्मच), जीरा (२ बड़े चम्मच), मेथी (१ बड़ा चम्मच), कलौंजी (१ छोटा चम्मच), अमचूर (३ बड़े चम्मच), नमक (४ बड़े चम्मच)।

* विधि: खड़े मसालों को हल्का भूनकर दरदरा पीस लें। लाल मिर्च के अंदर के बीज निकालकर उसे मसालों में मिला दें। मसाले में थोड़ा तेल डालकर मिर्च के अंदर ठूस-ठूस कर भरें। जार में भरकर ऊपर तक तेल डालें और १ हफ्ता धूप दिखाएं।

अचार खराब न हो इसके लिए खास टिप्स:

* हमेशा कांच के जार (बरनी) का ही इस्तेमाल करें।

* अचार निकालने के लिए हमेशा सूखे चम्मच का प्रयोग करें।

* बीच–बीच में अचार को धूप दिखाते रहें, इससे वह लंबे समय तक चलता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 मेथी मटर मलाई की हलवाई–स्टाइल रेसिपी नीचे दी जा रही है।👇👇

🌿 मेथी मटर मलाई (Methi Matar Malai)

⏱ समय

तैयारी: १५ मिनट

पकाने का समय: २० मिनट

सर्विंग: ३–४ लोग

🥣सामग्री (Ingredients)

ताज़ी मेथी पत्ते – १ कप (बारीक कटे)

हरी मटर – १ कप

ताज़ा मलाई – १/२ कप

दूध – १/२ कप

काजू – १२/१५ (भीगे हुए)

प्याज़ – १ मध्यम (बारीक कटा)

अदरक – १ इंच

हरी मिर्च – १ (वैकल्पिक)

जीरा – १ छोटा चम्मच

तेज पत्ता – १

कसूरी मेथी – १ छोटा चम्मच

हल्दी पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

गरम मसाला – १/२ छोटा चम्मच

चीनी – १/२ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

मक्खन/घी – २ बड़े चम्मच

तेल – १ बड़ा चम्मच

🍲 बनाने की विधि (Method)

१🟦 मेथी की कड़वाहट निकालें

कटी मेथी में थोड़ा नमक मिलाकर १० मिनट रखें| हाथ से मसलकर पानी निकाल दें|

२🟦 पेस्ट तैयार करें

मिक्सर में काजू + अदरक + हरी मिर्च + थोड़ा दूध डालकर स्मूद पेस्ट बना लें

३🟦 ग्रेवी बनाएं

कढ़ाही में मक्खन + तेल गरम करें

जीरा और तेज पत्ता डालें

प्याज़ डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें

काजू पेस्ट डालकर धीमी आंच पर २–३ मिनट पकाएं

४🟦 सब्ज़ी पकाएं

हल्दी, लाल मिर्च, नमक, चीनी डालें

हरी मटर और मेथी डालकर मिलाएं

थोड़ा पानी डालकर ढककर ५–७ मिनट पकाएं

५🟦 मलाईदार स्वाद

दूध और मलाई डालें, कसूरी मेथी मसलकर डालें, ५ मिनट धीमी आंच पर पकाएं, अंत में गरम मसाला डालें

🍽️परोसने के सुझाव

नान, तंदूरी रोटी, पराठा या जीरा राइस के साथ परोसें| ऊपर से थोड़ी मलाई और मक्खन डालें|

⭐ खास टिप्स

✔ ज्यादा सफेद रंग के लिए प्याज़ कम भूनें

✔ चीनी ज़रूर डालें – इससे कड़वाहट बैलेंस होती है

✔ ज्यादा गाढ़ी चाहिए तो दूध कम रखें



✨🌟"पूरी पे पूरी आई, स्वाद की बहार लाई 😋

दाल हो या आलू, हर बाइट दिल को भाई 💛

गरम–गरम पूरी थाली में सजी,

घर की रसोई बोले – आज खुशी ही खुशी! 🥙🔥"🥙

१🟦 दाल पूरी

🧾सामग्री

गेहूं आटा, उरद/चना दाल (भिगोई), अदरक, हरी मिर्च, मसाले

👩‍🍳 विधि

दाल पीसें → मसाले मिलाएँ → आटे में भरावन भरें → पूरी बेलें → तेल में तलें।

कुरकुरी और मसालेदार 😍

२🟦 मटर पूरी 🌱

सामग्री

उबली मटर, जीरा, धनिया, मसाले, आटा

विधि

मटर मैश करें → मसाले मिलाएँ → भरावन डालकर पूरी तलें।

हरी–भरी सेहत 🌿

३🟦 चना दाल पूरी 🌕

सामग्री

चना दाल, लहसुन, लाल मिर्च, गरम मसाला

विधि

दाल उबालकर पीसें → मसाले मिलाएँ → पूरी बनाकर तलें।

त्योहारों की शान ✨

४🟦 लहसुन दाल पूरी 🧄

सामग्री

दाल, लहसुन पेस्ट, हरी मिर्च, मसाले

विधि

दाल भरावन में लहसुन मिलाएँ → पूरी बनाकर तलें।

तेज़ स्वाद, ज़ोरदार 😋

५🟦 गोभी पूरी 🥦

सामग्री

कद्दूकस गोभी, अदरक, हरी मिर्च, मसाले

विधि

गोभी निचोड़ें → मसाले मिलाएँ → आटे में भरें → पूरी तलें।

हल्की और स्वादिष्ट 💚

६🟦 पनीर पूरी 🧀

सामग्री

कद्दूकस पनीर, धनिया, मिर्च, मसाले

विधि

पनीर मसाला तैयार करें → पूरी में भरें → तलें।

बच्चों की फेवरेट 😍

७🟦 मूली पूरी 🥕

सामग्री

कद्दूकस मूली, नमक, अजवाइन, मसाले

विधि

मूली निचोड़ें → मसाले मिलाएँ → पूरी तलें।

सर्दियों की खास ❄️

८🟦 आलू पूरी 🥔

सामग्री

उबले आलू, धनिया, मसाले, आटा

विधि

आलू मैश करें → मसाले मिलाएँ → पूरी बनाकर तलें।

हर समय सुपरहिट ⭐

💛✨ शॉर्ट वायरल कैप्शन ✨💛

“एक पूरी रोज़ खाओ,

घर का स्वाद कभी न भूल पाओ! 🥙❤️”

अगर आप चाहें तो मैं



🫒🫒🫒🫒🫒🫒आंवला (Amla) की ६ स्वादिष्ट और हेल्दी रेसिपी — हर एक सर्दियों के लिए परफेक्ट है 👇

🍬 १🟦. आंवला कैंडी रेसिपी

🔹 सामग्री:

आंवला – ५०० ग्राम

चीनी – ५०० ग्राम (या स्वादानुसार)

पानी – २ कप

🔹 विधि:

१. आंवले को धोकर १ सीटी आने तक उबालें ताकि फल मुलायम हो जाए।

२. ठंडा होने पर फांकें अलग कर लें।

३. एक भगोने में पानी और चीनी डालकर चाशनी तैयार करें (१ तार वाली)।

४. इसमें आंवले डालकर १ दिन के लिए डूबा रहने दें।

५. अगले दिन आंवले निकालकर धूप में सूखाएं।

६. सूख जाने पर हल्का पाउडर चीनी मिलाएं।

👉 तैयार है स्वादिष्ट आंवला कैंडी।

🥒२️⃣. आंवला अचार रेसिपी

🔹 सामग्री:

आंवला – ५०० ग्राम

सरसों का तेल – १ कप

राई – २ टेबल स्पून

मेथी दाना – १ टेबल स्पून

सौंफ – १ टेबल स्पून

हल्दी – १ टी स्पून

लाल मिर्च पाउडर – १ टेबल स्पून

नमक – स्वादानुसार

🔹 विधि:

१. आंवलों को उबालकर फांकें अलग करें।

२. तेल गरम कर ठंडा करें।

३. सभी मसाले मिलाएं और आंवला डालें।

४. अच्छी तरह मिलाकर साफ कांच के जार में भरें।

५. ३–४ दिन धूप में रखें।

👉 तैयार है तीखा खट्टा आंवला अचार।

🧃३️⃣. आंवला जूस रेसिपी

🔹 सामग्री:

आंवला – १०–१२

पानी – २ कप

काला नमक – १/२ टी स्पून

शहद – १ टेबल स्पून (वैकल्पिक)

🔹 विधि:

१. आंवले धोकर काट लें और बीज निकालें।

२. मिक्सर में पानी डालकर पीसें।

३. छन्नी से जूस छान लें।

४. नमक और शहद मिलाएं।

👉 ठंडा करके पीएं — बहुत ही पौष्टिक आंवला जूस।

🍯 ४️⃣. आंवला मुरब्बा रेसिपी

🔹 सामग्री:

आंवला – १ किलो

चीनी – १ किलो

पानी – ३ कप

इलायची पाउडर – १/२ टी स्पून

🔹 विधि:

१. आंवला हल्का उबालकर फांकें अलग करें।

२. पानी और चीनी से चाशनी बनाएं (1 तार वाली)।

३. आंवले डालें और धीमी आंच पर १०–१५ मिनट पकाएं।

४. ठंडा होने दें और १ दिन के लिए चाशनी में रहने दें।

५. फिर से ५ मिनट उबालें और इलायची डालें।

👉 तैयार है मीठा और हेल्दी आंवला मुरब्बा।

🌿 ५️⃣. आंवला चटनी रेसिपी

🔹 सामग्री:

आंवला – ५–६

हरी मिर्च – २–३

धनिया पत्ता – १ कप

अदरक – १ इंच टुकड़ा

नमक – स्वादानुसार

नींबू रस – १ टेबल स्पून

🔹 विधि:

१. सभी चीज़ों को धोकर काट लें।

२. मिक्सर में बारीक पीस लें।

३. नींबू रस और नमक डालकर मिलाएं।

👉 तैयार है खट्टी–तीखी आंवला चटनी।

🍊 ६🟦. आंवला जैम रेसिपी

🔹 सामग्री:

आंवला – ५०० ग्राम

चीनी – ४०० ग्राम

नींबू रस – १ टेबल स्पून

🔹 विधि:

१. आंवले को उबालकर ठंडा करें और बीज निकाल दें।

२. मिक्सर में पीसकर पल्प बना लें।

३. कढ़ाई में पल्प और चीनी डालकर मध्यम आंच पर पकाएं।

४. गाढ़ा होने पर नींबू रस डालें और मिलाएं।

५. ठंडा करके जार में भरें।

👉 तैयार है घर का बना स्वादिष्ट आंवला जैम।



🥒🌿🌿🌿🌿🍲 वेज मंचूरियन (Veg Manchurian Recipe)

यह रेसिपी दो भागों में है: मंचूरियन बॉल्स बनाना और फिर ग्रेवी बनाना।

I. मंचूरियन बॉल्स बनाने के लिए सामग्री (Ingredients for Manchurian Balls)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
पत्ता गोभी (बारीक कटी हुई)	१ कप
गाजर (कद्दूकस की हुई)	१/२ कप
शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई)	१/४ कप (वैकल्पिक)
मैदा (All-purpose flour)	२ बड़े चम्मच
कॉर्नफ्लोर (Cornflour)	२ बड़े चम्मच
अदरक-लहसुन का पेस्ट	१ छोटा चम्मच
काली मिर्च पाउडर	१/२ छोटा चम्मच
नमक	स्वादानुसार
तलने के लिए तेल	आवश्यकतानुसार

II. ग्रेवी बनाने के लिए सामग्री (Ingredients for Gravy)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
तेल	२ बड़े चम्मच
अदरक (बारीक कटा हुआ)	१ छोटा चम्मच
लहसुन (बारीक कटा हुआ)	१ छोटा चम्मच
प्याज (बारीक कटा हुआ)	१/४ कप
हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)	१ (या स्वादानुसार)
शिमला मिर्च (चौकोर टुकड़ों में)	१/२ कप
सोया सॉस (Soy Sauce)	१ बड़ा चम्मच
टोमेटो केचप (Tomato Ketchup)	२ बड़े चम्मच
सिरका/विनेगर (Vinegar)	१ छोटा चम्मच
चीनी	१/२ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
नमक और काली मिर्च	स्वादानुसार
पानी	१.५ से २ कप
कॉर्नफ्लोर स्लरी	१ बड़ा चम्मच कॉर्नफ्लोर + ३ बड़े चम्मच पानी
स्प्रिंग अनियन (गार्निश के लिए)	बारीक कटा हुआ

🔪 विधि (Instructions)

A. मंचूरियन बॉल्स बनाना

* सब्जियां तैयार करना: पत्ता गोभी, गाजर और शिमला मिर्च को बारीक काट लें। इन सब्जियों को अच्छी तरह निचोड़ कर अतिरिक्त पानी निकाल दें, ताकि बॉल्स क्रिस्पी

बनें।

* मिश्रण तैयार करना: एक बड़े बर्तन में निचोड़ी हुई सब्जियां लें। इसमें मैदा, कॉर्नफ्लोर, अदरक-लहसुन का पेस्ट, काली मिर्च पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। पानी का उपयोग न करें; सब्जियों की नमी ही काफी होगी।

* बॉल्स बनाना: मिश्रण से छोटे-छोटे गोले (बॉल्स) बनाकर तैयार करें।

* तलना: मध्यम गरम तेल में इन बॉल्स को धीरे-धीरे डालें। इन्हें सुनहरा भूरा और क्रिस्पी होने तक तलें।

* निकालना: तले हुए बॉल्स को निकालकर पेपर टॉवल पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए।

B. ग्रेवी बनाना

* तड़का लगाना: एक कड़ाही या पैन में तेल गरम करें। इसमें बारीक कटा हुआ अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालकर कुछ सेकंड्स के लिए भूनें।

* सब्जियां भूनना: बारीक कटा हुआ प्याज डालें और हल्का गुलाबी होने तक भूनें। फिर चौकोर टुकड़ों में कटी हुई शिमला मिर्च डालकर तेज आंच पर १ मिनट तक भूनें।

* सॉस डालना: आंच धीमी करें और सोया सॉस, टोमेटो केचप, और सिरका (विनेगर) डालें। नमक, काली मिर्च और चीनी (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं) डालकर अच्छे से मिलाएँ।

* पानी मिलाना: लगभग १.५ से २ कप पानी डालें और ग्रेवी को उबलने दें।

* गाढ़ा करना (Slurry): जब ग्रेवी उबलने लगे, तो कॉर्नफ्लोर और पानी की स्लरी (घोल) को धीरे-धीरे मिलाएँ। लगातार चलाते रहें ताकि गांठ न बने। ग्रेवी को गाढ़ा होने तक १-२ मिनट पकाएँ।

* बॉल्स डालना: जब ग्रेवी मनचाहे गाढ़ेपन की हो जाए, तो इसमें तले हुए मंचूरियन बॉल्स डालें। बॉल्स डालने के बाद इसे १ मिनट से ज्यादा न पकाएँ, नहीं तो बॉल्स बहुत नरम हो जाएंगे।

* परोसना: गरमा गरम वेज मंचूरियन को बारीक कटे हुए स्प्रिंग अनियन (हरे प्याज) से गार्निश करें और फ्राइड राइस या नूडल्स के साथ तुरंत परोसें।

टिप्स:

* आप अपनी पसंद के अनुसार ड्राई मंचूरियन भी बना सकते हैं। इसके लिए ग्रेवी में पानी की मात्रा बहुत कम कर दें (सिर्फ आधा कप) और इसे गाढ़ा रखें।

* बॉल्स तलते समय तेल मध्यम गरम होना चाहिए, नहीं तो वे अंदर से कच्चे रह सकते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 स्प्रिंग रोल (Spring Roll) बनाने की विधि यहाँ दी गई है:

सामग्री (Ingredients):

* स्टफिंग (Filling) के लिए:
  * १ टेबल–स्पून तेल (Oil)
  * २ टी–स्पून कटा हुआ लहसुन (Chopped Garlic)
  * १ टी–स्पून कटा हुआ अदरक (Chopped Ginger)
  * १/२ कप कटा हुआ प्याज़ (Chopped Onions)
  * १/२ कप स्लाईस्ड शिमला मिर्च (Sliced Capsicum)
  * १ कप बारीक लंबी कटी हुई पत्ता गोभी (Shredded Cabbage)
  * १/२ कप उबले हुए हक्का नूडल्स् (Boiled Hakka Noodles) (वैकल्पिक)
  * २ टेबलस्पून सिरका (Vinegar)
  * २ टेबलस्पून सोया सॉस (Soy Sauce)
  * २ टी–स्पून मिर्च सॉस (Chilli Sauce)
  * १/४ टी–स्पून काली मिर्च पाउडर (Black Pepper Powder)
  * १/२ टी–स्पून नमक (Salt) (या स्वादानुसार)
* स्प्रिंग रोल शीट सील (Seal) करने के लिए:
  * १/४ कप मैदा (Plain Flour/Maida)
  * पानी (Water) (घोल बनाने के लिए)
* अन्य:
  * तैयार स्प्रिंग रोल शीट्स (Spring Roll Sheets) (या घर पर बनी हुई)
  * तलने के लिए तेल (Oil for Deep Frying)

🥢स्प्रिंग रोल बनाने की विधि (How to make Spring Rolls)

१. स्टफिंग तैयार करें (Prepare the Filling)

* एक पैन या कड़ाही में तेल गरम करें।
* इसमें कटा हुआ लहसुन और अदरक डालकर हल्का भूनें।
* कटा हुआ प्याज़ डालें और थोड़ी देर तक भूनें जब तक वह पारदर्शी न हो जाए।
* स्लाईस्ड शिमला मिर्च और कटी हुई पत्ता गोभी डालकर तेज़ आँच पर २–३ मिनट तक भूनें। सब्ज़ियाँ कुरकुरी (crisp) रहनी चाहिए।
* उबले हुए हक्का नूडल्स् (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं) डालें।
* अब सिरका, सोया सॉस, मिर्च सॉस, काली मिर्च पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
* स्टफिंग को आंच से उतार कर ठंडा होने दें।

२. मैदा का घोल तैयार करें (Prepare Maida Paste for Sealing)

* एक छोटे कटोरे में मैदा लें।

* इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर एक गाढ़ा और गांठ रहित (lump-free) घोल (paste) तैयार करें। यह घोल रोल को सील करने के काम आएगा।

३. स्प्रिंग रोल फोल्ड करें (Fold the Spring Rolls)

* एक साफ़, सूखी सतह पर एक स्प्रिंग रोल शीट रखें।

* शीट के एक कोने पर, किनारों से थोड़ी दूरी पर, स्टफिंग का १ भाग रखें।

* साइड्स (दोनों किनारों) पर तैयार मैदे का घोल लगाएँ।

* स्टफिंग के ऊपर से शीट को आगे की ओर रोल करना शुरू करें (लगभग एक तिहाई तक)।

* अब दाएँ और बाएँ किनारों को केंद्र की ओर मोड़ लें।

* पूरे रोल को अंत तक कसकर (tightly) रोल करें और सिरे को मैदे के घोल से अच्छी तरह सील (seal) कर दें ताकि वह तलते समय खुले नहीं।

* इसी तरह सारे स्प्रिंग रोल तैयार कर लें।

४. स्प्रिंग रोल तलें (Fry the Spring Rolls)

* एक कड़ाही में तेल गरम करें। तेल का तापमान मध्यम (medium) रखें।

* तैयार स्प्रिंग रोल को गरम तेल में डालें और मध्यम आंच पर गोल्डन ब्राउन (golden brown) और क्रिस्पी (crispy) होने तक डीप फ्राई करें।

* इन्हें तेल से निकालकर अतिरिक्त तेल हटाने के लिए किचन पेपर पर रखें।

गरमा गरम स्प्रिंग रोल को शेज़वान चटनी या अपनी पसंदीदा चटनी (sauce) के साथ परोसें।



🌿🌿🌿🌿🌿 मकर संक्रांति के अवसर पर उत्तर प्रदेश और बिहार में बनने वाली "उड़द दाल की खिचड़ी" केवल एक व्यंजन नहीं, बल्कि एक परंपरा है। इसे 'अक्षत' और 'दाल' के मिलन का प्रतीक माना जाता है।

यहाँ इस खिचड़ी की खासियत और बनाने की पूरी विधि हिंदी में दी गई है:

खिचड़ी की खासियत

* धार्मिक महत्व: इस दिन दान और खिचड़ी खाने से ग्रहों की शांति और सुख-समृद्धि आती है।

* चार यार: यूपी-बिहार में एक कहावत मशहूर है— "खिचड़ी के चार यार: दही, पापड़, घी और अचार।" इनके बिना खिचड़ी अधूरी मानी जाती है।

खिचड़ी बनाने की सामग्री (Measurement)

यह माप ३-४ लोगों के लिए पर्याप्त है:

* चावल: १.५ कप (नया चावल हो तो स्वाद दोगुना हो जाता है)

* काली उड़द दाल (छिलके वाली): १ कप

* पानी: ५-६ कप (खिचड़ी की कंसिस्टेंसी के अनुसार)

* देसी घी: ३-४ बड़े चम्मच

* सब्जियाँ: १ मध्यम फूलगोभी, १ बड़ा आलू, १/२ कप ताजी हरी मटर

* अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट: १ बड़ा चम्मच

* हिंग: २ चुटकी (पाचन और खुशबू के लिए अनिवार्य)

* साबुत मसाले: १ तेजपत्ता, १ छोटा चम्मच जीरा, २-३ लौंग, १ बड़ी इलायची

* पिसे मसाले: १/२ चम्मच हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार

* हरा धनिया: बारीक कटा हुआ

बनाने की विधि (Step-by-Step)

* दाल-चावल तैयार करें: उड़द दाल और चावल को अच्छी तरह साफ करके धो लें और २० मिनट के लिए भिगो दें।

* सब्जियाँ भूनें: प्रेशर कुकर में १ चम्मच घी गरम करें। इसमें गोभी और आलू के टुकड़ों को हल्का सुनहरा होने तक तलें और फिर एक प्लेट में निकाल लें।

* तड़का लगाएं: कुकर में फिर से २ चम्मच घी डालें। अब जीरा, तेजपत्ता, लौंग, बड़ी इलायची और हिंग डालें। इसके बाद अदरक-मिर्च का पेस्ट डालकर भूनें।

* दाल-चावल का मिश्रण: अब भिगोए हुए दाल और चावल कुकर में डालें। साथ ही तली हुई सब्जियाँ, मटर, हल्दी और नमक डालें। इसे २ मिनट तक धीमी आँच पर भूनें ताकि घी की खुशबू रच-बस जाए।

* पकाना: अब ५ से ६ कप पानी डालें। कुकर का ढक्कन बंद करें और मध्यम आँच पर २ से ३ सीटी आने दें।

* अंतिम स्पर्श: प्रेशर खत्म होने पर कुकर खोलें। ऊपर से बारीक कटा हरा धनिया और एक चम्मच कच्चा घी डालें।

कैसे परोसें?

एक बड़ी थाली में गरम-गरम खिचड़ी निकालें। ऊपर से खूब सारा देसी घी डालें। इसे आलू-बैंगन के चोखे (भर्ता), आम के अचार, मूली के लच्छे, ताज़ा दही और भुने हुए उड़द के पापड़ के साथ परोसें।



🌿🌿🌿🌿🌿 सूजी ब्रेड (Suji Bread) घर पर बनाना बहुत आसान है और यह मैदे वाली ब्रेड से काफी ज्यादा हेल्दी भी होती है। आप इसे कढ़ाई या ओवन दोनों में बना सकते हैं।

यहाँ सूजी ब्रेड बनाने की पूरी विधि और माप (Measurement) दी गई है:

सूजी ब्रेड के लिए सामग्री

* बारीक सूजी (Rava): २ कप (अगर सूजी मोटी है तो मिक्सर में चलाकर बारीक कर लें)

* दही: १/२ कप (हल्का खट्टा हो तो बेहतर है)

* चीनी: १ बड़ा चम्मच (यीस्ट को एक्टिव करने के लिए)

* नमक: १/२ छोटा चम्मच

* तेल या पिघला हुआ मक्खन: २ बड़े चम्मच

* सूखा यीस्ट (Dry Yeast): २ छोटे चम्मच

* गुनगुना पानी या दूध: १ कप (गूंथने के लिए)

बनाने की विधि (Step-by-Step)

१. यीस्ट को एक्टिव करें:

एक कटोरी में गुनगुना पानी या दूध लें। इसमें चीनी और सूखा यीस्ट डालें। इसे ढककर १० मिनट के लिए छोड़ दें जब तक कि इसमें झाग न बन जाए।

२. आटा (Dough) तैयार करें:

एक बड़े बर्तन में सूजी, नमक, दही और यीस्ट वाला पानी डालें। इसे अच्छे से मिलाएं। सूजी पानी सोखती है, इसलिए अगर आटा सख्त लगे तो थोड़ा और गुनगुना पानी मिलाएं। आटे को ८-१० मिनट तक अच्छे से गूंथें जब तक कि वह चिकना न हो जाए। अंत में थोड़ा तेल लगाकर इसे चिकना कर लें।

३. पहली बार फूलने दें (First Proofing):

आटे को एक कटोरे में रखें, ऊपर से तेल लगाएं और गीले कपड़े या प्लास्टिक रैप से ढक दें। इसे किसी गर्म जगह पर १ से १.५ घंटे के लिए रख दें जब तक कि यह आकार में दोगुना न हो जाए।

४. शेप दें और दूसरी बार फूलने दें:

फूले हुए आटे की हवा निकाल दें (हल्का पंच करें)। अब इसे बेलकर रोल करें और ब्रेड टिन (जिसमें तेल लगा हो) में रख दें। इसे फिर से ३०–४० मिनट के लिए ढककर रखें ताकि यह टिन के ऊपर तक फूल जाए।

५. बेक (Bake) करें:

* ओवन में: ओवन को १८०°C पर प्रीहीट करें और २५–३० मिनट तक बेक करें।

* कढ़ाई में: कढ़ाई में नमक डालकर स्टैंड रखें और १० मिनट गर्म करें। ब्रेड टिन को स्टैंड पर रखें और धीमी आंच पर ३५–४० मिनट तक ढककर पकाएं।

६. ठंडा करें:

ब्रेड के ऊपर थोड़ा मक्खन लगाएं जिससे ऊपरी परत नरम रहे। पूरी तरह ठंडा होने के बाद ही इसे स्लाइस में काटें।

प्रो टिप: सूजी की ब्रेड को ज्यादा सॉफ्ट बनाने के लिए आप आटे में २ चम्मच मिल्क पाउडर भी डाल सकते हैं।



🌿 घर का बना छोले मसाला पाउडर

मात्रा: लगभग १/२ कप | शेल्फ लाइफ: ३ महीने तक

🔸 सामग्री (Ingredients)

🌰 साबुत मसाले (Whole Spices):

* २ टेबलस्पून धनिया के बीज

* १ टेबलस्पून जीरा

* १ टीस्पून काली मिर्च के दाने

* १ टीस्पून अनारदाना (सूखे अनार के दाने) – खट्टापन के लिए

* १ टीस्पून बड़ी इलायची के बीज (छिलके हटाकर)

* १ टीस्पून लौंग

* १ इंच दालचीनी का टुकड़ा

* २–३ सूखी लाल मिर्च (तीखापन स्वादानुसार)

* १ टीस्पून कसूरी मेथी

* १ टीस्पून काला नमक (वैकल्पिक, चाट स्वाद के लिए)

🌶️पिसे हुए मसाले (Ground Spices):

* १ टेबलस्पून हल्दी पाउडर

* १ टेबलस्पून लाल मिर्च पाउडर

* १ टीस्पून अमचूर (सूखा आम पाउडर) — अगर अनारदाना न डालें

👩‍🍳 विधि (Method)

१️⃣ सूखा भूनना (Dry Roast):

धीमी आंच पर तवा या पैन गरम करें। धनिया, जीरा, काली मिर्च, अनारदाना, इलायची, लौंग, दालचीनी और सूखी लाल मिर्च डालकर ३–४ मिनट तक खुशबू आने तक भूनें। आंच बंद करें और कसूरी मेथी डाल दें। इसे पूरी तरह ठंडा होने दें।

२️⃣ पीसना (Grind):

भुने हुए मसालों को मिक्सर में डालकर बारीक पाउडर बना लें। अगर चाहें तो छलनी से छान सकते हैं ताकि मसाला एकदम महीन हो जाए।

३️⃣ मिलाना और स्टोर करना (Mix & Store):

अब इसमें हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और अमचूर डालें। सभी मसालों को अच्छी तरह मिलाकर एयरटाइट डिब्बे में भरें। सीधी धूप से दूर, ठंडी जगह रखें।

🍛 कैसे उपयोग करें (How to Use):

* १ कप छोले के लिए लगभग १ १/२ टीस्पून छोले मसाला पाउडर डालें।

* खट्टेपन के लिए १/२ टीस्पून अमचूर या थोड़ा नींबू रस डालें।

* यदि चाहें, तो घी में हींग डालकर तड़का लगाएं — स्वाद और सुगंध दोनों बढ़ जाते हैं।

💡 टिप्स (Tips):

✅ लाल मिर्च कम या ज्यादा करके तीखापन एडजस्ट करें। ✅ ताज़गी बनाए रखने के लिए मसाले कम मात्रा में बार–बार भूनें। ✅ सर्व करते समय थोड़ा नींबू रस डालें — स्वाद में निखार आता है।

🌾 फायदे:

यह घर का बना छोले मसाला मार्केट मसालों से कहीं ज़्यादा ताज़ा, सुगंधित और बिना किसी केमिकल के होता है। आप इसे छोले भटूरे, चना मसाला, या आलू–चना करी में इस्तेमाल कर सकते हैं। 😋



🌿🌿🌿🌿🌿 🍲 पूनडु रसम | लहसुन रसम

साउथ इंडियन स्टाइल की यह रसम स्वादिष्ट होने के साथ–साथ सर्दी–खांसी में भी बहुत लाभकारी होती है।

⏱ समय

* तैयारी का समय: १० मिनट

* पकाने का समय: १०–१२ मिनट

* कुल समय: २०–२२ मिनट

* सर्विंग: २–३ लोग

🧾सामग्री (Ingredients)

* हरी मिर्च – १

* सूखी लाल मिर्च – २

* हरा धनिया – १ मुट्ठी (बारीक कटा हुआ)

* लहसुन – ९ छोटी कलियाँ

* इमली – आंवले के आकार की

* हींग – १/४ छोटा चम्मच

* साबुत काली मिर्च – १/२ छोटा चम्मच

* टमाटर – १ छोटा (कटा हुआ)

* राई – १ छोटा चम्मच

* नमक – स्वादानुसार

* हल्दी पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

* तेल या घी – २ छोटे चम्मच

* करी पत्ता – १ टहनी

* जीरा – १/२ छोटा चम्मच

👩 🍳 बनाने की विधि (Method)

१🟦 इमली का पानी तैयार करें इमली को १/२ कप गर्म पानी में भिगोकर उसका गूदा निकाल लें।

२🟦 मसाला कूटें लहसुन, काली मिर्च, जीरा और हरी मिर्च को दरदरा कूट लें।

३🟦 तड़का तैयार करें कढ़ाही में तेल या घी गरम करें। राई डालें, चटकने पर करी पत्ता, सूखी लाल मिर्च और हींग डालें।

४🟦 टमाटर पकाएँ कटे टमाटर डालकर नरम होने तक भूनें।

५🟦 रसम पकाएँ अब कुटा हुआ मसाला, हल्दी, इमली का पानी और नमक डालें। २–३ मिनट उबाल आने दें।

६🟦 फाइनल टच अंत में हरा धनिया डालें और गैस बंद कर दें। रसम को ज्यादा देर उबालें नहीं।

🍚 परोसने का तरीका

* गरमागरम चावल के साथ

* सूप की तरह भी पी सकते हैं

* सर्दी–खांसी में बहुत फायदेमंद



🌿🌿🌿🌿🌿 🍽️इंदौरी पोहा रेसिपी

हल्का, खुशबूदार और मीठा–नमकीन स्वाद वाला – इंदौर की पहचान।

⏱ समय

* तैयारी: १० मिनट

* पकाने का समय: ८–१० मिनट

* कुल समय: १८–२० मिनट

* सर्विंग: ३–४ लोग

🧾सामग्री (Ingredients)

मुख्य सामग्री

* मोटा पोहा – २ कप

* प्याज़ – १ मध्यम (बारीक कटा)

* हरी मिर्च – २ (बारीक कटी)

* मूंगफली – २ टेबलस्पून

* करी पत्ता – ६–८ पत्ते

* हरा धनिया – १ मुट्ठी (बारीक कटा)

मसाले

* राई – १ छोटा चम्मच

* जीरा – १ छोटा चम्मच

* सौंफ – १ छोटा चम्मच

* हल्दी पाउडर – १ छोटा चम्मच

* नमक – १ १/४ छोटा चम्मच (स्वादानुसार)

* चीनी – १ १/४ छोटा चम्मच

* जीरावन मसाला – स्वादानुसार

अन्य

* रिफाइंड तेल – ४ टेबलस्पून

* नींबू का रस – १ टेबलस्पून

* सेव – १/४ कप

* नमकीन बूंदी – १/४ कप

👩 🍳 बनाने की विधि (Method)

१️⃣ पोहा तैयार करें पोहा छलनी में डालकर हल्के हाथ से धो लें। नमक और चीनी मिलाकर ५ मिनट ढककर रखें।

२️⃣ तड़का लगाएँ कढ़ाही में तेल गरम करें। राई डालें, चटकने पर जीरा, सौंफ, मूंगफली और करी पत्ता डालें।

३🟦 प्याज़–मिर्च भूनें अब प्याज़ और हरी मिर्च डालें। प्याज़ हल्का गुलाबी होने तक भूनें।

४🟦 हल्दी डालें हल्दी डालकर धीमी आँच पर चलाएँ।

५🟦 पोहा मिलाएँ अब तैयार पोहा डालें। धीरे–धीरे चलाते हुए २–३ मिनट पकाएँ।

६🟦 फाइनल टच गैस बंद करें। नींबू का रस, हरा धनिया और जीरावन मसाला डालें।

🍽️परोसने का तरीका (Indori Style)

* ऊपर से सेव और नमकीन बूंदी डालें

* साथ में नींबू के टुकड़े रखें

* गरमागरम चाय के साथ परोसें ☕



🌿🌿🌿🌿🌿 हरी चटनी बनाने की विधि यहाँ दी गई है। यह चटनी चाट, समोसे, पकोड़े आदि के साथ बहुत अच्छी लगती है।

🌿 हरी चटनी (Green Chutney) बनाने की विधि

यह एक सामान्य और लोकप्रिय रेसिपी है, आप अपनी पसंद के अनुसार सामग्री कम या ज़्यादा कर सकते हैं।

📝 आवश्यक सामग्री (Ingredients)

| सामग्री (Ingredient) | मात्रा (Quantity) |

|---|---|

| ताज़ा हरा धनिया | १ कप (लगभग १ गुच्छा) |

| पुदीना के पत्ते | १/२ कप (अगर पसंद हो) |

| हरी मिर्च | २-३ (आप अपने स्वाद के अनुसार लें) |

| अदरक | १ इंच का टुकड़ा |

| लहसुन | २-३ कलियाँ (अगर पसंद हो) |

| भुना हुआ जीरा पाउडर | १/२ छोटा चम्मच |

| चाट मसाला | १/२ छोटा चम्मच |

| अमचूर पाउडर (या नींबू का रस) | १ छोटा चम्मच (या १ नींबू का रस) |

| काला नमक | १/२ छोटा चम्मच (या स्वादानुसार) |

| सफेद नमक | स्वादानुसार |

| ठंडा पानी या बर्फ के टुकड़े | २-४ चम्मच (पीसने के लिए) |

> टिप: चटनी का रंग हरा बनाए रखने के लिए पीसते समय ठंडा पानी या बर्फ के टुकड़े ज़रूर डालें।

🧑 🍳 बनाने का तरीका (Instructions)

* तैयारी:
  * हरे धनिये और पुदीने को अच्छी तरह से धोकर साफ़ कर लें।
  * हरी मिर्च, अदरक और लहसुन को मोटा-मोटा काट लें।
* पीसना:
  * एक मिक्सी जार में धनिया, पुदीना, हरी मिर्च, अदरक और लहसुन डाल दें।
  * अब इसमें भुना जीरा पाउडर, चाट मसाला, अमचूर पाउडर, काला नमक और सफेद नमक डाल दें।
  * चटनी को खट्टा करने के लिए नींबू का रस भी इसी समय डाल सकते हैं।
  * अंत में, ठंडा पानी (या २-३ बर्फ के टुकड़े) डालकर जार का ढक्कन बंद कर दें।
* चटनी बनाना:
  * मिक्सी को रोक-रोक कर (पल्स मोड पर) चटनी को एकदम बारीक पीस लें।
  * अगर ज़रूरत लगे तो थोड़ा और ठंडा पानी डालकर दोबारा पीस लें। चटनी की कंसिस्टेंसी (गाढ़ापन) अपनी पसंद के अनुसार रखें।
* परोसना:
  * तैयार हरी चटनी को एक कटोरी में निकाल लें।
  * आप इसे तुरंत समोसे, कबाब, दही भल्ले या किसी भी स्नैक के साथ परोस सकते हैं।
  * बची हुई चटनी को एक एयरटाइट कंटेनर में भरकर फ्रिज में रखें |



🥛🥛🥛🥛🥛 शाही पनीर उत्तर भारत की एक बहुत ही समृद्ध (rich) और स्वादिष्ट सब्ज़ी है। इसे बनाना बहुत आसान है।

👑 शाही पनीर (Shahi Paneer) बनाने की विधि

यह एक मलाईदार, हल्का मीठा और सुगंधित पकवान है जो अक्सर खास मौकों पर बनाया जाता है।

📝 आवश्यक सामग्री (Ingredients)

🍲 ग्रेवी के लिए (For the Gravy)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
पनीर	२५० ग्राम (टुकड़ों में कटा हुआ)
प्याज	२ मध्यम आकार के (मोटे कटे हुए)
टमाटर	३ मध्यम आकार के (मोटे कटे हुए)
काजू	१५–२०
अदरक	१ इंच का टुकड़ा
लहसुन	३–४ कलियाँ (वैकल्पिक)
हरी मिर्च	१–२
गरम मसाला (साबुत)	१ तेज पत्ता, २–३ हरी इलायची, १ इंच दालचीनी, २ लौंग
पानी	१ कप

🌶️मसाले और तड़के के लिए (For Spices and Tempering)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
तेल या घी	२–३ बड़े चम्मच
मक्खन	१ बड़ा चम्मच
हल्दी पाउडर	१/२ छोटा चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	१ छोटा चम्मच (कश्मीरी लाल मिर्च रंग के लिए बेहतर)
धनिया पाउडर	१.५ छोटा चम्मच
गरम मसाला	१/२ छोटा चम्मच
कसूरी मेथी	१ छोटा चम्मच (हथेली पर रगड़कर)
ताज़ी क्रीम या मलाई	३–४ बड़े चम्मच
चीनी	१/२ छोटा चम्मच (स्वाद संतुलित करने के लिए)
नमक	स्वादानुसार

🧑‍🍳 बनाने का तरीका (Instructions)

१. ग्रेवी बनाना (Making the Gravy Base)

* एक पैन में १ बड़ा चम्मच तेल या घी गरम करें।

* इसमें साबुत गरम मसाला (तेज पत्ता, इलायची, दालचीनी, लौंग) डालकर ३० सेकंड तक भूनें।

* अब कटे हुए प्याज, अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालें। प्याज के हल्के गुलाबी होने तक भूनें।

* इसमें कटे हुए टमाटर और काजू डालें। साथ ही १/२ छोटा चम्मच नमक और १ कप पानी डालें।

* ढककर ५–७ मिनट तक या जब तक टमाटर नरम न हो जाएं, तब तक पकाएं।

* आंच बंद करें और मिश्रण को ठंडा होने दें।

* ठंडा होने पर, तेज पत्ता हटा दें (या आप इसे पीस सकते हैं, पर हटाना बेहतर है)। इस मिश्रण को मिक्सी में एकदम बारीक पीसकर एक चिकनी प्यूरी बना लें।

* प्यूरी को एक महीन छन्नी से छान लें ताकि ग्रेवी एकदम मखमली (velvety) बने।

२. शाही पनीर तैयार करना (Preparing Shahi Paneer)

* एक कड़ाही में १ बड़ा चम्मच तेल और मक्खन गरम करें।

* इसमें हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालकर १० सेकंड के लिए धीमी आंच पर भूनें। (ध्यान रहे मसाला जले नहीं)।

* तुरंत छानी हुई ग्रेवी की प्यूरी डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

* अब इसमें धनिया पाउडर, गरम मसाला, बची हुई चीनी और नमक डालकर मिलाएँ। ग्रेवी को मध्यम आंच पर २–३ मिनट तक पकाएँ, जब तक कि तेल किनारे पर न दिखने लगे।

* ग्रेवी में कसूरी मेथी को हथेली पर रगड़कर डालें।

* पनीर के टुकड़ों को ग्रेवी में डालें और धीरे से मिलाएँ। इसे २ मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें ताकि पनीर मसालों को सोख ले।

* अंत में, ताज़ी क्रीम या मलाई डालकर अच्छी तरह मिलाएं। एक मिनट बाद आंच बंद कर दें।

३. परोसना (Serving)

* शाही पनीर को बारीक कटे हरे धनिये और थोड़ी सी क्रीम से गार्निश करें।

* इसे गरमा गरम नान, रोटी, पराठा या पुलाव के साथ परोसें।



🌿🌿🌿🌿🌿 यहाँ मैदा से बनने वाली ६ स्वादिष्ट रेसिपी की पूरी विधि (हिंदी में) दी जा रही है 👇

🥟१. मैदा नमकपारे (नमकीन)

सामग्री:

मैदा – २ कप

अजवाइन – १/२ छोटी चम्मच

नमक – स्वादानुसार

तेल/घी – २ टेबलस्पून (मोयन)

पानी – जरूरत अनुसार

तेल – तलने के लिए

विधि:

मैदा, नमक, अजवाइन और मोयन मिलाएँ।

सख्त आटा गूँथें, बेलकर छोटे टुकड़े काटें।

धीमी आँच पर सुनहरे होने तक तलें।

🍞 २. मैदा पूआ

सामग्री:

मैदा – १ कप

चीनी – १/२ कप

सौंफ – १/२ छोटी चम्मच

दूध/पानी – जरूरत अनुसार

तेल – तलने के लिए

विधि:

मैदा, चीनी, सौंफ मिलाकर घोल बनाएँ।

तेल में गोल–गोल पूए डालकर तल लें।

🍬 ३. मैदा बर्फी

सामग्री:

मैदा – १ कप

चीनी – १ कप

घी – १/२ कप

इलायची पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

विधि:

घी में मैदा धीमी आँच पर भूनें।

चाशनी (१ तार) बनाकर मैदा मिलाएँ।

प्लेट में फैलाकर काट लें।

🎂 ४. सिंपल मैदा केक

सामग्री:

मैदा – १ १/२ कप

चीनी – ३/४ कप

दूध – १ कप

तेल – १/२ कप

बेकिंग पाउडर – १ छोटी चम्मच

बेकिंग सोडा – १/४ छोटी चम्मच

वनीला एसेंस – १ छोटी चम्मच

विधि:

सारी सामग्री मिलाकर स्मूद बैटर बनाएँ।

कुकर/ओवन में ३५–४० मिनट बेक करें।

🧀५. मैदा मावा गुजिया

सामग्री:

मैदा – २ कप

मावा – १ कप

चीनी – १/२ कप

इलायची – १/२ छोटी चम्मच

घी – मोयन + तलने के लिए

विधि:

मैदा में मोयन डालकर आटा गूँथें।

मावा–चीनी भरकर गुजिया बनाएँ।

धीमी आँच पर तलें।

🫓६. मैदे की कचौड़ी

सामग्री:

मैदा – २ कप

मूंग दाल – १/२ कप (उबली/पीसी)

सौंफ, धनिया, मिर्च – स्वादानुसार

तेल – तलने के लिए

विधि:

मैदा का आटा गूँथें।

दाल का मसालेदार भरावन बनाएँ।

कचौड़ी भरकर तल लें



🌿🌿🌿🌿🌿 🥢क्रिस्पी वेज स्प्रिंग रोल रेसिपी (Restaurant Style)

स्प्रिंग रोल एक पॉपुलर चाइनीज़ स्नैक है, जो बाहर से कुरकुरा और अंदर से मसालेदार सब्ज़ियों से भरा होता है।

चाय के साथ, बच्चों के टिफिन में या पार्टी स्टार्टर के तौर पर – यह हर मौके पर सबको पसंद आता है 😍

आज हम स्प्रिंग रोल घर पर आसान तरीके से, थोड़े नए ट्विस्ट के साथ बनाएँगे, ताकि स्वाद आए बिल्कुल होटल जैसा 🔥

🥕सामग्री (Ingredients)

🔸 स्टफिंग के लिए:

१ टेबलस्पून तेल

१ टीस्पून बारीक कटा लहसुन

१/२ टीस्पून कटा अदरक

१/४ कप बारीक कटी हरी प्याज़

१/४ कप गाजर (पतली लंबी कटी)

१/४ कप शिमला मिर्च

१ कप बारीक कटी पत्ता गोभी

१/२ कप उबले नूडल्स (वैकल्पिक)

१ टीस्पून सोया सॉस

१ टीस्पून रेड चिली सॉस

१/२ टीस्पून ग्रीन चिली सॉस

१/४ टीस्पून काली मिर्च पाउडर

नमक स्वादानुसार

१/२ टीस्पून चाट मसाला (सीक्रेट ट्विस्ट 😋)

🔸 सील करने के लिए:

१/४ कप मैदा

थोड़ा पानी

🔸 अन्य:

स्प्रिंग रोल शीट

तलने के लिए तेल

👩‍🍳 बनाने की विधि (Method)

१🟦 स्टफिंग तैयार करें

कड़ाही में तेल गरम करें, लहसुन और अदरक डालकर खुशबू आने तक भूनें।

हरी प्याज़ डालें और तेज़ आंच पर हल्का सा चलाएँ।

अब गाजर, शिमला मिर्च और पत्ता गोभी डालकर २ मिनट तेज़ आंच पर भूनें, ताकि सब्ज़ियाँ कुरकुरी रहें।

नूडल्स डालें और हल्के हाथ से मिलाएँ।

अब सोया सॉस, चिली सॉस, ग्रीन चिली सॉस, काली मिर्च, नमक और चाट मसाला डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

गैस बंद कर दें और स्टफिंग ठंडी होने दें।

२🟦 मैदा का घोल बनाएँ

एक कटोरी में मैदा लें और थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा, चिकना घोल बना लें।

३🟦 स्प्रिंग रोल बनाएँ

स्प्रिंग रोल शीट पर स्टफिंग रखें।

किनारों पर मैदे का घोल लगाएँ।

पहले रोल करें, फिर साइड मोड़ें और कसकर लपेट दें।

४🟦 तलें

कड़ाही में तेल गरम करें।

मध्यम आंच पर स्प्रिंग रोल को गोल्डन ब्राउन और क्रिस्पी होने तक तलें।

किचन पेपर पर निकाल लें।

👉 गरमा-गरम स्प्रिंग रोल को शेज़वान चटनी या टोमैटो सॉस के साथ परोसें 😍



🍪🍪🍪🍪🍪 कितने प्रकार की रोटियां कैसे और कब किस रोटी का आहार ले जानिए बीमारी अनुसार...

१🟦 मधुमेह (डायबिटीज)

खाएँ: ज्वार, बाजरा, जौ, रागी (नाचणी) की रोटी

लाभ: कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स, शुगर धीरे बढ़ती है

बचें: मैदा व बहुत मुलायम गेहूं की रोटी

२ मोटापा

खाएँ: जौ, ज्वार, बाजरा, ओट्स की रोटी

लाभ: अधिक फाइबर, देर तक पेट भरा रहता है

बचें: मैदा, घी–मक्खन लगी रोटियाँ

३ कब्ज

खाएँ: गेहूं (चोकर सहित), ज्वार, बाजरा की रोटी

लाभ: आँतों की गति सुधरती है

साथ में: पर्याप्त पानी

४ हृदय रोग

खाएँ: ज्वार, जौ, ओट्स, रागी (नाचणी) की रोटी

लाभ: कोलेस्ट्रॉल घटाने में सहायक

बचें: रिफाइंड आटा

५ उच्च रक्तचाप

खाएँ: ज्वार, बाजरा, रागी (नाचणी) की रोटी

लाभ: पोटैशियम व फाइबर से रक्तचाप संतुलन

बचें: बहुत नमक वाली रोटियाँ

६ एनीमिया (खून की कमी)

खाएँ: बाजरा, रागी (नाचणी), चना आटा की रोटी

लाभ: आयरन की अच्छी मात्रा

साथ में: विटामिन–C युक्त भोजन

७ थायरॉइड

खाएँ: ज्वार, बाजरा, रागी (नाचणी) की रोटी

लाभ: पोषक तत्व संतुलित

बचें: अत्यधिक मैदा

८ कमजोरी व कुपोषण

खाएँ: गेहूं, चना आटा मिश्रित रोटी

लाभ: प्रोटीन व ऊर्जा में वृद्धि

९ पेट की गैस/अम्लता

खाएँ: जौ, रागी (नाचणी) की हल्की रोटी

बचें: बहुत मोटी व अधपकी रोटियाँ

१०🔟बच्चों व वृद्धों के लिए

खाएँ: नरम गेहूं या जौ की रोटी

लाभ: पचने में आसान



🌿🌿🌿🌿🌿 🥟वेज मोमोज़ रेसिपी (Step-by-Step)

🧺सामग्री (Ingredients)

मोमोज़ के आटे के लिए

मैदा – २ कप

नमक – स्वादानुसार

तेल – १ छोटा चम्मच

पानी – आवश्यकतानुसार (आटा गूंथने के लिए)

स्टफिंग (भरावन) के लिए

पत्ता गोभी – १ कप (बारीक कटी)

गाजर – १/२ कप (कद्दूकस की हुई)

प्याज – १/२ कप (बारीक कटा)

शिमला मिर्च – १/४ कप (बारीक कटी)

लहसुन – १ छोटा चम्मच (बारीक कटा)

अदरक – १ छोटा चम्मच (बारीक कटा)

सोया सॉस – १ छोटा चम्मच

काली मिर्च – १/२ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

तेल – १ छोटा चम्मच

सर्व करने के लिए

मोमोज़ चटनी

👩 🍳 बनाने की विधि

१🟦 आटा तैयार करें

एक बर्तन में मैदा, नमक और तेल डालें।

थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर सख्त आटा गूंथ लें।

ढककर १५–२० मिनट के लिए रख दें।

२🟦 स्टफिंग तैयार करें

कड़ाही में १ छोटा चम्मच तेल गरम करें।

इसमें लहसुन और अदरक डालकर हल्का भूनें।

अब प्याज डालें और १ मिनट भूनें।

फिर पत्ता गोभी, गाजर और शिमला मिर्च डालें।

तेज आंच पर २–३ मिनट चलाते हुए पकाएँ (सब्ज़ियाँ हल्की कुरकुरी रहें)।

अब नमक, काली मिर्च और सोया सॉस डालकर अच्छे से मिलाएँ।

गैस बंद कर दें और मिश्रण ठंडा होने दें।

३🟦 मोमोज़ बनाना

आटे की छोटी–छोटी लोइयाँ बना लें।

लोई को पतली गोल पूरी की तरह बेलें।

बीच में १–२ चम्मच स्टफिंग रखें।

किनारों को मोड़ते हुए मोमोज़ का आकार दें।

४🟦 मोमोज़ स्टीम करें

स्टीमर में पानी उबालें।

स्टीमर प्लेट पर हल्का तेल लगाएँ।

मोमोज़ रखें और ढककर १०–१२ मिनट भाप में पकाएँ।

जब मोमोज़ चमकदार और नरम हो जाएँ, तो तैयार हैं।

🍽️परोसने का तरीका

गरमागरम वेज मोमोज़ को मोमोज़ चटनी के साथ सर्व करें।

💡 टिप्स

स्टफिंग में पानी बिल्कुल न हो।

ज्यादा पकाने से मोमोज़ फट सकते हैं।

चाहें तो पनीर या मशरूम भी मिला सकते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 गुजरात की सबसे फेमस खास ६ तरह की डिश घर पर बनाए रेसिपी पढ़े निचे 👇👇👇

🔶🔶ढोकला गुजरात का एक पारंपरिक और लोकप्रिय स्नैक है। इसे बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री और विधि का पालन करें:

सामग्री:

– बेसन (चना का आटा) – १ कप

– दही – १/२ कप

– पानी – १/२ कप या आवश्यकतानुसार

– हरा धनिया (कटा हुआ) – २ टेबल स्पून

– हरी मिर्च (कटी हुई) – १–२ छोटी

– अदरक का पेस्ट – १ टीस्पून

– सोडा बाइकार्बोनेट – १/४ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– तेल – २ टेबल स्पून

– इमली की चटनी या नारियल की चटनी के साथ परोसें

विधि:

१. एक बड़े बर्तन में बेसन, दही, पानी और नमक मिलाएं। अच्छी तरह से फेंटें ताकि कोई गुठली न रहे।

२. इसमें हरी मिर्च, अदरक का पेस्ट और हरा धनिया डालें।

३. अब सोडा बाइकार्बोनेट डालें और तुरंत ही अच्छी तरह मिलाएं।

४. इस मिश्रण को १०–१५ मिनट के लिए रख दें ताकि यह फूले।

५. एक स्टीमर या धोकला स्टैंड लें और उसे तेल से चिकना कर लें।

६. मिश्रण को स्टैंड में डालें और मध्यम आंच पर १५–२० मिनट तक भाप में पकाएं।

७. पकने के बाद, ढोकला को ठंडा होने दें। फिर इसे काटें और नारियल की चटनी या इमली की चटनी के साथ परोसें।

🔶🔶गुजरात की गाठिया एक पारंपरिक गुजराती स्नैक है, जो खासकर उत्सव और अवसरों पर बनाया जाता है। इसे बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री और विधि का पालन करें:

सामग्री:

– सूजी (सजना) – १ कप

– दही – १/२ कप

– हरी मिर्च (कटी हुई) – १–२ छोटी

– अदरक का पेस्ट – १ टीस्पून

– हरा धनिया (कटा हुआ) – २ टेबलस्पून

– अजमोद (वैकल्पिक) – १ टेबलस्पून

– सोडा बाइकार्बोनेट – १/४ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– तेल – तलने के लिए

– पानी – आवश्यकतानुसार

विधि:

१. एक बड़े बर्तन में सूजी और दही मिलाएं। थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए गाढ़ा घोल बना लें।

२. इसमें हरी मिर्च, अदरक का पेस्ट, हरा धनिया और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं।

३. अब सोडा बाइकार्बोनेट डालें और तुरंत ही अच्छी तरह मिलाएं।

४. घोल को १५–२० मिनट के लिए रख दें ताकि वह फूले।

५. एक कड़ाही में तेल गरम करें। एक छोटा चम्मच घोल लेकर गोल-गोल गाठिया बनाएं या आप बड़े चम्मच से भी डाल सकते हैं।

६. तलने के लिए मध्यम आंच पर सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तलें।

७. तली हुई गाठिया को पेपर टॉवल पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल सोख लिया जाए।

८. गरमागरम गाठिया को हरी चटनी या मीठी चटनी के साथ परोसें।

🔶🔶गुजरात की उंधिय एक पारंपरिक गुजराती सब्जी है, जो खासकर उत्सव और खास अवसरों पर बनाई जाती है। यह सब्जी हरी मटर, आलू और मसालों के साथ बनाई जाती है। इसे बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री और विधि का पालन करें:

सामग्री:

– हरी मटर (फ्रेश या फ्रीज्ड) – १ कप

– आलू – २ मध्यम आकार के, छोटे कटा हुआ

– टमाटर – १ बड़ा, बारीक कटा हुआ

– हरी मिर्च – १–२, कटी हुई

– अदरक का पेस्ट – १ टीस्पून

– हरा धनिया (कटा हुआ) – २ टेबलस्पून

– हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

– धनिया पाउडर – १ टीस्पून

– मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

– गरम मसाला – १/४ टीस्पून

– तेल – २ टेबलस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– पानी – आवश्यकतानुसार

विधि:

१. एक कड़ाही में तेल गरम करें। उसमें अदरक की पेस्ट और हरी मिर्च डालकर भूनें।

२. अब टमाटर डालें और नरम होने तक पकाएं।

३. हल्दी, धनिया, मिर्च पाउडर और नमक डालें। मसाले अच्छे से मिलाएं।

४. आलू डालें और कुछ मिनट भूनें।

५. हरी मटर डालें और मिलाएं।

६. आवश्यकतानुसार पानी डालें ताकि सब्जी अच्छी तरह से पक जाए। ढककर मध्यम आंच पर १०–१५ मिनट पकाएं।

७. पकने के बाद, गरम मसाला डालें और २–३ मिनट और पकाएं।

८. अंत में हरा धनिया डालें और मिलाएं।

९. गरमागरम उंधिय को परोसें, इसे चावल या रोटी के साथ खाया जाता है।

🔶🔶गुजरात की थेपला एक पारंपरिक और स्वादिष्ट गुजराती नाश्ता या हल्का भोजन है, जो मुख्य रूप से गेहूं के आटे से बनाई जाती है। इसे सुबह के नाश्ते या किसी भी समय खाया जा सकता है। यहाँ हैंग की रेसिपी:

सामग्री:

– गेहूं का आटा – २ कप

– हरा धनिया (कटा हुआ) – २ टेबलस्पून

– हरी मिर्च (कटी हुई) – १–२, स्वादानुसार

– अजमोद (वैकल्पिक) – १ टेबलस्पून

– जीरा (भुना हुआ) – १ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– पानी – आवश्यकतानुसार

– तेल – तलने के लिए

विधि:

१. एक बड़े बर्तन में गेहूं का आटा डालें। इसमें हरा धनिया, हरी मिर्च, अजमोद, जीरा और नमक मिलाएं।

२. धीरे–धीरे पानी डालते हुए नरम आटा गूंथ लें। आटा मुलायम और थोड़ा चिपचिपा होना चाहिए।

३. आटे की छोटी–छोटी लोइयां बनाएं।

४. हर लोई को बेलन की मदद से गोल, पतली और लगभग ६–८ इंच व्यास में बेल लें।

५. तवा गरम करें। बेलन के बाद, हल्के से तेल लगाएं और ध्यान से तवे पर रखें।

६. दोनों तरफ से सुनहरा होने तक मध्यम आंच पर सेकें। बीच–बीच में तेल लगाते रहें।

७. गरमागरम थेपले को हरे धनिये की चटनी, दही या अचार के साथ परोसें।

🔶🔶गुजरात की पात्रा एक पारंपरिक और स्वादिष्ट मिठाई है, जो खासकर त्योहारों और अवसरों पर बनाई जाती है। यह मिठाई बेसन, घी और शक्कर से बनाई जाती है और इसे बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री और विधि का पालन करें:

सामग्री:

बेसन – १ कप

घी – १/२ कप (पिसा हुआ)

शक्कर – ३/४ कप

पानी – १/४ कप

इलायची पाउडर – १/२ टीस्पून

सूखी नारियल (कटा हुआ, व(optional)) – २ टेबलस्पून

अदरक का पेस्ट (optional) – १ टीस्पून

तेल या घी (तले के लिए)

विधि:

एक पैन में पानी और शक्कर मिलाएं और मध्यम आंच पर घुलने तक पकाएं। इसे थोड़ी देर उबालें जब तक कि शक्कर का सिरप गाढ़ा होना शुरू न हो जाए।

एक अलग बर्तन में बेसन और घी मिलाएं। इन्हें अच्छी तरह से मिलाकर एक चिकनी और स्मूद मिश्रण बना लें।

सिरप तैयार होने पर, धीरे-धीरे बेसन का मिश्रण डालें और लगातार चलाते हुए पकाएं। इसमें इलायची पाउडर और अदरक का पेस्ट डालें। मिश्रण गाढ़ा और कड़क होना चाहिए।

जब मिश्रण अच्छी तरह से गाढ़ा हो जाए और किनारे से अलग होने लगे, तो इसे गैस से उतार लें।

एक घी लगी हुई प्लेट या थाली लें। मिश्रण को तुरंत ही डालें और बेलन की मदद से समान रूप से फैला दें। ऊपर से सूखा नारियल डालें।

ठंडा होने के बाद, इसे मनचाहे टुकड़ों में काट लें। पात्रा को आप गरमागरम या ठंडा परोस सकते हैं।

🥛🥛🥛गुजरात की बासुंदी एक पारंपरिक और स्वादिष्ट मिठाई है, जो खासकर त्योहारों और अवसरों पर बनाई जाती है। यह मिठाई बेसन, घी और शक्कर से बनाई जाती है और इसे बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री और विधि का पालन करें:

सामग्री:

बेसन - २ कप

घी - १ कप (पिसा हुआ)

शक्कर - १ कप

पानी - १ कप

इलायची पाउडर - १ टीस्पून

सूखी नारियल (कटा हुआ, व(optional)) - १/४ कप

अदरक का पेस्ट (optional) - १ टीस्पून

तेल या घी (तले के लिए)

विधि:

बेसन को एक बड़े पैन में निकालें और उसमें थोड़ा सा पानी मिलाएं। एक चम्मच का उपयोग करके बेसन को अच्छी तरह मिलाएं, जब तक कि वह चिकना और स्मूद न हो जाए।

एक कढ़ाई में घी गरम करें और उसमें बेसन का मिश्रण डालें। धीरे-धीरे घुमाते हुए सुनहरा होने तक पकाएं। बेसन को लगातार हिलाते रहें, ताकि वह जले नहीं और एक चिकनी और स्मूद मिठाई बन जाए।

बासुंदी को पकने में लगभग २०-२५ मिनट लगेंगे। जब यह सुनहरा हो जाए, तो इसे एक बड़े प्लेट में निकालें और ठंडा होने के लिए रख दें।

एक बार यह ठंडा हो जाए, तो इसे छोटे टुकड़ों में काट लें और परोसें। आप इसे चाशनी या घी के साथ परोस सकते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 यहाँ परवल की ६ स्वादिष्ट रेसिपी पूरी विधि के साथ हिंदी में दी जा रही हैं 👇

🥒१. परवल का कलौंजी

सामग्री

परवल – २५० ग्राम

कलौंजी – १/२ छोटी चम्मच

सरसों का तेल – २ चम्मच

हल्दी – १/२ छोटी चम्मच

लाल मिर्च – १/२ छोटी चम्मच

नमक – स्वादानुसार

विधि

परवल धोकर लंबाई में चीर लें। कढ़ाही में सरसों तेल गरम करें, कलौंजी डालें। परवल डालकर मध्यम आंच पर भूनें। हल्दी, मिर्च, नमक डालें। ढककर नरम होने तक पकाएँ।

🧅२. परवल दो प्याज़ा

सामग्री

परवल – २५० ग्राम

प्याज़ – २ (बड़े टुकड़ों में)

टमाटर – १

अदरक-लहसुन पेस्ट – १ चम्मच

गरम मसाला – १/२ चम्मच

तेल, नमक

विधि

परवल हल्का तल लें। उसी तेल में प्याज़ भूनें। अदरक–लहसुन व टमाटर डालें। मसाले डालकर परवल मिलाएँ। ५ मिनट पकाकर परोसें।

🥣३. दही परवल

सामग्री

परवल – २०० ग्राम

दही – १ कप

बेसन – १ चम्मच

हल्दी, धनिया पाउडर

जीरा – १/२ चम्मच

विधि

परवल तल लें। दही में बेसन व मसाले मिलाएँ। कढ़ाही में जीरा डालें। दही मिश्रण डालें। परवल डालकर धीमी आंच पर पकाएँ।

🍳 ४. परवल फ्राई

सामग्री

परवल – २५० ग्राम

हल्दी – १/२ चम्मच

अमचूर – १/२ चम्मच

लाल मिर्च – १/२ चम्मच

तेल, नमक

विधि

परवल लंबाई में काटें। मसाले लगाकर १० मिनट रखें। तवे पर तेल डालकर कुरकुरा तलें।

🌶️५. परवल की भुजिया

सामग्री

परवल – २५० ग्राम

प्याज़ – १

लहसुन – ५ कली

धनिया पाउडर – १ चम्मच

तेल, नमक

विधि

परवल पतले काटें। तेल में लहसुन–प्याज़ भूनें। परवल व मसाले डालें। सूखी भुजिया बनने तक पकाएँ।

🥟६. परवल पकौड़ा

सामग्री

परवल – २०० ग्राम

बेसन – १ कप

अजवाइन – १/२ चम्मच

हल्दी, नमक

तेल – तलने के लिए

विधि

परवल लंबाई में काटें। बेसन में मसाले व पानी मिलाएँ। परवल डुबोकर तेल में तलें। सुनहरे होने पर निकाल लें।



🌿🌿🌿🌿🌿 सर्दियों में तरह–तरह के लड्डू खाने से शरीर को तुरंत ऊर्जा, गर्माहट और रोग प्रतिरोधक शक्ति मिलती है, क्योंकि इनमें घी, गुड़, मेवा और मसाले प्राकृतिक हीट प्रदान करते हैं।इसके अलावा ये पाचन मजबूत करते हैं, जोड़ों के दर्द से राहत देते हैं और शरीर में खून व ताकत बढ़ाते हैं, इसलिए ठंड के मौसम में इन्हें बहुत लाभकारी माना जाता है।

🟠१. मेथी लड्डू (Methi Laddu) Recipe

Ingredients (सामग्री)

मेथी दाना पाउडर – १/२ कप 🟤

गेहूं का आटा – १ कप 🌾

गुड़ – १ कप 🍯

घी – १/२ कप 🧈

बादाम – १०–१२ 🌰

काजू – १०–१२ 🥜

सूखी अदरक (सोंठ) – १ tbsp 🌿

इलायची – १/२ tsp 🌱

Recipe (विधि)

१. कढ़ाई में घी गर्म करके गेहूं का आटा गोल्डन होने तक भूनें।

२. दूसरी कढ़ाई में मेथी दाना पाउडर हल्का सा भूनकर आटे में मिला दें।

३. गुड़ पिघलाकर मिश्रण में डालें।

४. सूखे मेवे, सोंठ और इलायची मिलाएं।

५. हल्का गरम रहते लड्डू बांध लें।

🟠२. बाजरा लड्डू (Bajara Laddu) Recipe

Ingredients

बाजरा आटा – १ कप ⚫

गुड़ – १/२ कप 🍯

घी – १/२ कप 🧈

तिल – २ tbsp ⚪

बादाम–काजू – १/४ कप 🌰

इलायची – १/२ tsp 🌱

Recipe

१. बाजरा आटा घी में धीमी आँच पर भूनें।

२. तिल और मेवा अलग से भून लें।

३. गुड़ पिघलाकर सब सामग्री में मिलाएं।

४. गरम–गरम लड्डू बना लें।

🟠३. सोंठ लड्डू (Sonth Laddu) Recipe

Ingredients

गेहूं का आटा – १ कप 🌾

गुड़ – १ कप 🍯

घी – १/२ कप 🧈

सोंठ पाउडर – १ tbsp 🌿

गोंद – १/४ कप 🟫

मेवा – १/२ कप 🌰

Recipe

१. घी गरम कर गोंद फुला लें और क्रश करें।

२. उसी घी में आटा भूनें।

३. गुड़ पिघलाकर मिश्रण में डालें।

४. सोंठ और मेवा मिलाएं।

५. हाथ से लड्डू बना लें।

🟠४. मूंग दाल लड्डू (Moong Dal Laddu)

Ingredients

पीली मूंग दाल – १ कप 🟡

घी – १/२ कप 🧈

चीनी/गुड़ – १/४ कप 🍯

इलायची – १/२ tsp 🌱

Recipe

१. मूंग दाल को सूखा भूनकर पीस लें।

२. घी में दाल का पाउडर भूनें।

३. चीनी/गुड़ मिलाएँ।

४. इलायची मिलाकर लड्डू बना लें।

🟠५. अजवाइन लड्डू (Ajwain Laddu)

Ingredients

गेहूं का आटा – १ कप 🌾

अजवाइन पाउडर – १ tbsp 🌿

गुड़ – १/४ cup 🍯

घी – १/२ cup 🧈

मेवा – १/४ cup 🌰

Recipe

१. आटा घी में भूनें।

२. गुड़ पिघलाएं और आटे में मिलाएं।

३. अजवाइन और मेवा डालें।

४. मिश्रण से लड्डू तैयार करें।

🟠६. उड़द दाल लड्डू (Urad Dal Laddu)

Ingredients

उड़द दाल – १ कप ⚪

घी – १/२ कप 🧈

पिसी चीनी – १/४ cup 🍚

इलायची – १/२ tsp 🌱

Recipe

१. उड़द दाल को गोल्डन भूनकर बारीक पीस लें।

२. घी गर्म करके दाल भूनें।

३. चीनी मिलाकर ठंडा होने दें।

४. लड्डू बना लें।

🟠७. ड्राई फ्रूट लड्डू (Dry Fruit Laddu)

Ingredients

खजूर – १ cup 🍮

अंजीर – १/२ cup 🍈

बादाम – १/४ cup 🌰

काजू – १/४ cup 🥜

पिस्ता – १/४ cup 💚

घी – १ tbsp 🧈

तिल – २ tbsp ⚪

इलायची – १/२ tsp 🌱

Recipe

१. बिना बीज वाले खजूर–अंजीर को ग्राइंड करें।

२. मेवा और तिल भून लें।

३. सारे मिश्रण को घी के साथ मिलाएं।

४. बिना चीनी लड्डू बनाएँ।

🟠८. गोंद लड्डू (Gond Laddu)

Ingredients

गोंद – १/२ cup 🟫

गेहूं का आटा – १ कप 🌾

गुड़ – १ cup 🍯

घी – १/२ cup 🧈

मेवा – १/२ cup 🌰

सोंठ – १/२ tsp 🌿

इलायची – १/२ tsp 🌱

Recipe

१. घी गरम करें, गोंद को फुलाकर तोड़ लें।

२. आटा भूनें।

३. गुड़ पिघलाएं और सब कुछ मिक्स करें।

४. मसाले मिलाकर लड्डू बना लें।

🟠९. तिल लड्डू (Til Laddu)

Ingredients

सफेद तिल – १ cup ⚪

गुड़ – ३/४ cup 🍯

घी – १ tbsp 🧈

मूंगफली – १/४ cup 🥜

Recipe

१. तिल को हल्का भून लें।

२. गुड़ को घी में पिघलाएं।

३. तिल और मूंगफली डालें।

४. तुरंत गर्म-गर्म लड्डू बनाएं।

🟠१०. बाजरा–गोंद–मेवा लड्डू (Winter Special Mix Laddu)

Ingredients

बाजरा आटा – १ cup ⚫

गोंद – १/२ cup 🟫

घी – १/२ cup 🧈

गुड़ – १ cup 🍯

सोंठ – १ tsp 🌿

मेवा – १/२ cup 🌰

Recipe

१. गोंद फुला लें और क्रश करें।

२. बाजरा आटा घी में भूनें।

३. गुड़ का पाग बनाकर मिक्स करें।

४. सोंठ और मेवा डालकर लड्डू बना लें।



🥥🥥🥥🥥🥥नारियल की चटनी – पूरी विधि

यह स्वादिष्ट नारियल की चटनी इडली, डोसा, वड़ा और उत्तपम के साथ बहुत अच्छी लगती है।

📝 सामग्री (Ingredients)

चटनी पीसने के लिए:

ताज़ा कसा हुआ नारियल – १ कप

उड़द दाल – २ टेबलस्पून

सूखी लाल मिर्च – २–३

हींग – १ चुटकी

नमक – स्वादानुसार

पानी – आवश्यकतानुसार

तड़के के लिए:

तेल – १ टेबलस्पून

राई (सरसों) – १ टीस्पून

कड़ी पत्ता – ८–१० पत्ते

👩‍🍳 बनाने की विधि (Step-by-Step Recipe)

१🟦 उड़द दाल और मिर्च भूनना

कढ़ाही में १/२ टीस्पून तेल गरम करें। उसमें उड़द दाल डालकर हल्की सुनहरी होने तक भून लें। अब सूखी लाल मिर्च डालकर १०–१५ सेकंड भूनें। गैस बंद कर दें और मिश्रण ठंडा होने दें।

२🟦 चटनी पीसना

मिक्सी जार में कसा हुआ नारियल, भुनी उड़द दाल, लाल मिर्च, हींग और नमक डालें। थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर मुलायम चटनी पीस लें।

३🟦 तड़का लगाना

छोटे पैन में तेल गरम करें। राई डालें, चटकने दें। फिर कड़ी पत्ता डालकर हल्का भूनें। यह तड़का तैयार चटनी पर डाल दें।

🍽️परोसने का तरीका

नारियल की चटनी को इडली, डोसा, वड़ा या उपमा के साथ गरमागरम परोसें।

💡 खास टिप्स

सफेद रंग बनाए रखने के लिए थोड़ा सा नींबू रस भी पीसते समय डाल सकते हैं। अगर तीखापन कम चाहिए तो लाल मिर्च की मात्रा घटा दें। चटनी ज़्यादा गाढ़ी लगे तो थोड़ा पानी मिलाएँ।



🌱🌱🌱🌱🌱 वॉटर केबेज (जल गोभी) –

वॉटर केबेज, जिसे जल गोभी, वॉटर लेट्यूस या वैज्ञानिक नाम से Pistia stratiotes कहा जाता है, एक प्रसिद्ध पानी में तैरने वाला जलीय पौधा है। यह पौधा तालाबों, झीलों, नहरों, धीमी बहाव वाली नदियों और खेतों में भरे पानी में प्राकृतिक रूप से उगता है। इसकी बनावट गोभी या सलाद पत्ते जैसी होने के कारण इसे जल गोभी कहा जाता है।

पौधे का परिचय व बनावट

जल गोभी की पत्तियाँ मोटी, मुलायम और मखमली होती हैं, जिन पर महीन रोएँ पाए जाते हैं। पत्तियाँ गोलाकार रूप में ऊपर की ओर खुलती हैं और पूरा पौधा पानी की सतह पर तैरता रहता है। इसकी जड़ें नीचे की ओर लटकती हैं, जो पानी से पोषक तत्व अवशोषित करती हैं। पौधा समूह में तेजी से फैलता है और थोड़े समय में पानी की सतह को ढक सकता है।

उत्पत्ति व वितरण

यह पौधा उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में व्यापक रूप से पाया जाता है। भारत, अफ्रीका, दक्षिण अमेरिका और दक्षिण–पूर्व एशिया में यह सामान्य है। भारत में यह वर्षा ऋतु में विशेष रूप से अधिक दिखाई देता है।

प्रजनन और वृद्धि

जल गोभी का प्रजनन मुख्यतः वनस्पतिक (vegetative) तरीके से होता है। मातृ पौधे से छोटी शाखाएँ निकलती हैं, जिनसे नए पौधे बन जाते हैं। अनुकूल परिस्थितियों में यह बहुत तेज़ी से बढ़ता है।

औषधीय उपयोग

आयुर्वेद और लोक चिकित्सा में जल गोभी का उपयोग किया जाता है।

• त्वचा रोगों, खुजली और जलन में इसके पत्तों का लेप लाभकारी माना जाता है। • मूत्र संबंधी समस्याओं में इसका काढ़ा पारंपरिक रूप से उपयोग होता है। • सूजन और घावों पर लगाने से आराम मिलने की मान्यता है।

(ध्यान दें: औषधीय प्रयोग चिकित्सक की सलाह से ही करें।)

पर्यावरणीय महत्व

जल गोभी पानी से अतिरिक्त पोषक तत्वों और कुछ हानिकारक तत्वों को अवशोषित कर जल शुद्धिकरण में सहायक हो सकती है। यह कुछ जलीय जीवों को आश्रय भी देती है।

हानियाँ और नियंत्रण

हालाँकि इसके लाभ हैं, लेकिन अत्यधिक फैलाव से यह नुकसानदायक भी बन सकती है।

• पानी की सतह ढकने से ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। • मछलियों और अन्य जलीय जीवों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। • सिंचाई नहरों में रुकावट पैदा होती है।

इसलिए समय–समय पर इसकी सफाई और नियंत्रण आवश्यक है।

निष्कर्ष

वॉटर केबेज (जल गोभी) एक उपयोगी लेकिन नियंत्रित रखने योग्य जलीय पौधा है। इसके औषधीय और पर्यावरणीय लाभों के साथ-साथ इसके अति-विस्तार से होने वाले दुष्प्रभावों को समझना जरूरी है। संतुलित उपयोग और उचित प्रबंधन से यह पौधा मानव और प्रकृति–दोनों के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है।



🌾🌾🌾🌾🌾 गेहूं के आटे (आटा) से बनने वाली आटा ब्रेड की पूरी डिटेल रेसिपी – हिंदी में 👇---

🍞 आटा ब्रेड रेसिपी (Atta Bread Recipe)

📝 सामग्री:

गेहूं का आटा – २ कप

गुनगुना पानी – ३/४ कप (ज़रूरत अनुसार)

दही – १/४ कप

चीनी – २ टेबलस्पून

नमक – १ टीस्पून

तेल – २ टेबलस्पून

बटर – १ टेबलस्पून (ऊपर लगाने के लिए)

ड्राई यीस्ट – १ टीस्पून

👩 🍳 बनाने की विधि:

१🟦 यीस्ट एक्टिव करें

एक कटोरी में गुनगुना पानी लें, उसमें चीनी और ड्राई यीस्ट डालकर हल्का मिलाएँ, १० मिनट ढककर रखें, जब ऊपर झाग आ जाए तो यीस्ट तैयार है

२🟦 आटा गूंथें

एक बड़े बाउल में गेहूं का आटा और नमक डालें, उसमें दही, तेल और एक्टिव यीस्ट मिक्स डालें, थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंथ लें, ८–१० मिनट तक अच्छी तरह मसलें

३🟦 आटा फुलाना

आटे पर हल्का तेल लगाएँ, ढककर गर्म जगह पर १–१.५ घंटे रखें, जब आटा डबल हो जाए तो तैयार है

४🟦 ब्रेड का शेप दें

आटे को हल्का दबाकर हवा निकालें, ब्रेड टिन में डालें, ऊपर से हल्का बटर लगाएँ, फिर से ३० मिनट ढककर रखें

५🟦 बेक करें

ओवन को १८०°C पर १९ मिनट प्रीहीट करें, ब्रेड टिन को ओवन में रखें, ३०–३५ मिनट तक बेक करें, ऊपर से सुनहरी हो जाए तो निकाल लें

६🟦 ठंडा करें

बाहर निकालकर ऊपर से बटर लगाएँ, पूरी तरह ठंडा होने दें, फिर स्लाइस काटें

✅ टिप्स:

आटा जितना अच्छे से गूंथेंगे, ब्रेड उतनी सॉफ्ट बनेगी, ओवन नहीं हो तो कुकर में भी बना सकते हैं| चीनी की मात्रा स्वाद अनुसार कम–ज्यादा कर सकते हैं|



🥐🥐🥐🥐🥐🥑बिना तेल, अंडा रहित (Oil-Free, Eggless) हेल्दी मेयोनेज़ रेसिपी

बिना तेल और अंडे के हेल्दी मेयोनेज़ बनाने के लिए काजू (Cashews) या पनीर (Paneer) का इस्तेमाल सबसे अच्छा होता है, क्योंकि ये मेयोनेज़ को क्रीमी टेक्सचर देते हैं।

यहां काजू और पनीर का उपयोग करके मेयोनेज़ बनाने की एक आसान विधि दी गई है:

🥗आवश्यक सामग्री (Ingredients)

सामग्री (Ingredient)	मात्रा (Quantity)
काजू (Cashew Nuts) (भीगे हुए)	\frac{1}{2} कप (लगभग ४५–५० नग)
पनीर (Paneer) (टुकड़ों में)	१०० ग्राम
लहसुन (Garlic) की कलियाँ	१ से २
नमक (Salt)	स्वादानुसार
काली मिर्च (Black Pepper) पाउडर	\frac{1}{2} छोटा चम्मच
नींबू (Lemon) का रस	१ छोटा चम्मच (या \frac{1}{2} नींबू का रस)
पानी (Water) या दूध (Milk) (ठंडा)	२–३ बड़े चम्मच (आवश्यकतानुसार)

(आप चाहें तो पनीर की जगह केवल \frac{1}{2} कप भीगे हुए काजू और \frac{1}{2} कप ठंडा दूध का इस्तेमाल करके भी मेयोनेज़ बना सकते हैं।)

👩‍🍳 बनाने का तरीका (Instructions)

* काजू को भिगोएँ: सबसे पहले काजू को गरम पानी में १०–१५ मिनट के लिए भिगो दें। भीगने के बाद पानी निकाल दें।

* सामग्री ब्लेंड करें: एक मिक्सर जार में भीगे हुए काजू, पनीर के टुकड़े, लहसुन की कलियाँ, नमक, काली मिर्च पाउडर और नींबू का रस डालें।

* पीसें: इसे बिना पानी डाले पहले एक मिनट के लिए अच्छी तरह से पीस लें। मिश्रण गाढ़ा और दरदरा लगेगा।

* स्मूथ करें: अब इसमें २–३ बड़े चम्मच ठंडा पानी (या ठंडा दूध) डालकर फिर से ब्लेंड करें। आपको मिश्रण को तब तक पीसना है जब तक यह एकदम स्मूथ और क्रीमी न हो जाए।

  * ध्यान दें: पानी की मात्रा कम ही रखें। अगर गाढ़ापन (consistency) ज्यादा लगे तभी थोड़ा और पानी डालें। मेयोनेज़ बहुत पतला नहीं होना चाहिए।

* चेक करें: मेयोनेज़ को चखकर नमक या नींबू का रस अपनी पसंद के अनुसार एडजस्ट कर लें।

* स्टोर करें: तैयार हेल्दी मेयोनेज़ को एक एयरटाइट कंटेनर में भरकर फ्रिज में रखें। यह फ्रिज में २–३ दिन तक ताज़ा रहता है।

✨ सुझाव (Tips)

* गाढ़ापन (Thickness): यदि मेयोनेज़ पतला लगे, तो उसे फिर से थोड़ा और पनीर या भीगे हुए काजू डालकर ब्लेंड करें।

* फ्लेवर (Flavour): आप इसमें \frac{1}{2} छोटा चम्मच ऑरिगैनो (Oregano) या \frac{1}{2} छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स (Chilli Flakes) डालकर इसे हर्ब मेयो या चिली गार्लिक मेयो भी बना सकते हैं।

यह मेयोनेज़ सैंडविच, बर्गर, सलाद या डिप के रूप में इस्तेमाल करने के लिए एक स्वादिष्ट और हेल्दी विकल्प है!



🍯 मालपुआ रेसिपी (Malpua Recipe in Hindi)

📝 आवश्यक सामग्री

बैटर के लिए:

मैदा – १ कप

सूजी – १/४ कप

दूध – १ कप (या आवश्यकता अनुसार)

चीनी – २ टेबलस्पून

सौंफ पाउडर – १/२ टीस्पून

इलायची पाउडर – १/४ टीस्पून

बेकिंग पाउडर – १/४ टीस्पून

चाशनी के लिए:

चीनी – १ कप

पानी – १/२ कप

केसर – १०–१२ धागे

तलने के लिए:

घी – आवश्यकतानुसार

गार्निश के लिए:

मिक्स ड्राई फ्रूट्स (बादाम, पिस्ता कटे हुए)

👩‍🍳 बनाने की विधि

१️⃣ बैटर तैयार करें

एक बड़े बाउल में मैदा, सूजी और चीनी डालें। अब दूध थोड़ा–थोड़ा डालते हुए गाढ़ा लेकिन बहने वाला बैटर तैयार करें। इसमें सौंफ पाउडर, इलायची पाउडर और बेकिंग पाउडर मिलाएँ। बैटर को ढककर २०–३० मिनट के लिए रख दें।

२️⃣ चाशनी बनाएँ

कड़ाही में चीनी और पानी डालकर उबालें। चीनी घुलने के बाद केसर डालें। एक तार की चाशनी तैयार करें और गैस धीमी रखें।

३️⃣ मालपुआ तलें

कढ़ाही में घी गरम करें (मीडियम आंच पर)। अब एक करछी बैटर घी में गोल आकार में डालें। धीमी–मध्यम आंच पर दोनों तरफ से सुनहरा होने तक तलें।

४️⃣ चाशनी में डालें

तले हुए गरम मालपुए सीधे गरम चाशनी में डालें। १–२ मिनट तक चाशनी में रहने दें ताकि अच्छे से मीठे हो जाएँ।

५️⃣ गार्निश करें

ऊपर से कटे हुए ड्राई फ्रूट्स डालें।

🍽️परोसने का तरीका

गरमागरम मालपुआ को रबड़ी या सादी चाशनी के साथ परोसें।



🥛🥛🥛🥛🥛 दूध की मिठास, केसर की खुशबू,

हर निवाले में छुपी है बचपन की जादू।

१🟦 मलाई चमचम (Malai Cham Cham)

सामग्री:

दूध – १ लीटर

नींबू का रस – २ टेबलस्पून

चीनी – १ कप

पानी – २ कप

रबड़ी/गाढ़ा दूध – १/२ कप

केसर – ८–१० धागे

इलायची पाउडर – १/२ टीस्पून

विधि:

१. दूध उबालकर फाड़ लें, छेना बना लें।

२. छेने को मसलकर ओवल शेप दें।

३. चीनी–पानी की चाशनी में १० मिनट पकाएँ।

४. रबड़ी में डुबोकर केसर–इलायची डालें।

५. ठंडा करके परोसें।

२🟦 राजभोग (Rajbhog)

सामग्री:

छेना – १ कप

सूजी – १ टीस्पून

केसर – १० धागे

पिस्ता – २ टेबलस्पून

चीनी – १ १/२ कप

पानी – ३ कप

विधि:

१. छेना और सूजी मिलाकर गोले बनाएँ।

२. केसर मिलाएँ।

३. चाशनी में धीमी आँच पर पकाएँ।

४. ठंडा करके सजाएँ।

३🟦 मलाई रोल (Malai Roll)

सामग्री:

छेना – १ कप

मावा – १/२ कप

चीनी – १/२ कप

इलायची – १/२ टीस्पून

ड्राई फ्रूट – २ टेबलस्पून

विधि:

१. छेना व मावा मिलाकर शीट बनाएं।

२. ड्राई फ्रूट भरें।

३. रोल बनाकर फ्रिज में रखें।

४. काटकर परोसें।

४🟦 मलाई पेड़ा (Malai Peda)

सामग्री:

दूध पाउडर – १ कप

दूध – १/२ कप

घी – २ टेबलस्पून

चीनी – १/२ कप

इलायची – १/२ टीस्पून

विधि:

१. सब सामग्री मिलाकर धीमी आँच पर पकाएँ।

२. गाढ़ा होने पर पेड़ा आकार दें।

३. पिस्ता से सजाएँ।

५️⃣ काला जामुन (Kala Jamun)

सामग्री:

खोया – १ कप

मैदा – २ टेबलस्पून

चीनी – १ १/२ कप

पानी – २ कप

गुलाब जल – १ टीस्पून

विधि:

१. खोया–मैदा मिलाकर गोले बनाएं।

२. धीमी आँच पर तलें।

३. गर्म चाशनी में डालें।

४. २ घंटे बाद परोसें।

६️⃣ खीर कदम (Kheer Kadam)

सामग्री:

छेना – १ कप

चीनी – १ कप

पानी – २ कप

खोया – १/२ कप

नारियल बुरादा – १/२ कप

विधि:

१. छोटे रसगुल्ले बनाएं।

२. खोया भरकर गोले बनाएं।

३. नारियल में लपेटें।

७🟦 काजू कतली (Kaju Katli)

सामग्री:

काजू – १ कप

चीनी – १/२ कप

पानी – १/४ कप

चांदी वर्क – सजाने के लिए

विधि:

१. काजू पीस लें।

२. चीनी की चाशनी बनाएं।

३. काजू मिलाकर गूंथें।

४. बेलकर काटें।

८🟦 चॉकलेट बर्फी (Chocolate Barfi)

सामग्री:

मावा – १ कप

कोको पाउडर – २ टेबलस्पून

चीनी – १/२ कप

घी – २ टेबलस्पून

विधि:

१. मावा और घी भूनें।

२. चीनी व कोको मिलाएँ।

३. जमाकर काटें।



🌿🌿🌿🌿🌿 अदरक खाने से पाचन मजबूत होता है, गैस व सूजन की समस्या कम होती है। 💪 यह शरीर की रोग–प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर सर्दी–जुकाम और संक्रमण से बचाव करता है।

🍬 १. ड्राई अदरक कैंडी (Dry Ginger Candy)

🧾सामग्री:

🌿 अदरक – २५० ग्राम

🍬 चीनी – १ कप

💧 पानी – १/२ कप

🍋 नींबू रस – १ टीस्पून

🧂नमक – चुटकीभर

👩‍🍳 विधि:

१. अदरक को धोकर पतले टुकड़ों में काट लें।

२. पानी में ५–७ मिनट उबालें ताकि तीखापन थोड़ा कम हो जाए।

३. अब इसे छानकर पैन में चीनी और थोड़ा पानी डालें।

४. लगातार चलाते हुए जब सिरप सूखने लगे तब नींबू रस डालें।

५. हल्का सूखने पर ठंडा करें और एयरटाइट डिब्बे में रखें।

🍯 २. अदरक का मुरब्बा (Ginger Murabba)

🧾सामग्री:

🌿 अदरक – २०० ग्राम (छिली और कटी हुई)

🍬 चीनी – १ कप

💧 पानी – १ कप

🍋 नींबू रस – १ टीस्पून

🌿 इलायची पाउडर – १/४ टीस्पून

👩‍🍳 विधि:

१. अदरक को हल्का उबालकर नरम कर लें।

२. पानी और चीनी मिलाकर चाशनी तैयार करें।

३. इसमें अदरक के टुकड़े डालकर १०–१५ मिनट धीमी आंच पर पकाएँ।

४. जब चाशनी गाढ़ी हो जाए, तब नींबू रस और इलायची डालें।

५. ठंडा करें और शीशे के जार में भरकर रखें।

🍪 ३. जिंजर कुकीज़ (Ginger Cookies)

🧾सामग्री:

🌾 मैदा – १ कप

🧈मक्खन – १/२ कप

🍬 ब्राउन शुगर – १/२ कप

🌿 अदरक पाउडर – १ टीस्पून

🧂बेकिंग सोडा – १/२ टीस्पून

🌿 इलायची या दालचीनी पाउडर – १/४ टीस्पून

👩‍🍳 विधि:

१. मक्खन और शुगर को मिलाकर क्रीमी करें।

२. उसमें अदरक पाउडर, बेकिंग सोडा और मसाले डालें।

३. मैदा डालकर डो बनाएं और १० मिनट फ्रिज में रखें।

४. कुकी शेप में बेलकर १८०°C पर १५ मिनट बेक करें।

५. ठंडी होने पर कुरकुरी कुकीज़ तैयार।

🌶४. अदरक की चटनी (Ginger Chutney)

🧾सामग्री:

🌿 अदरक – १/२ कप

🧄लहसुन – ४–५ कलियाँ

🌶सूखी लाल मिर्च – २

🍋 इमली – १ टेबलस्पून

🧂नमक – स्वाद अनुसार

🛢तेल – १ टेबलस्पून

👩‍🍳 विधि:

१. अदरक, लहसुन और मिर्च को हल्का भून लें।

२. इसमें इमली और नमक डालकर पीस लें।

३. चाहें तो हल्का तड़का भी डाल सकते हैं।

४. डोसा, इडली या पराठे के साथ परोसें।

🧄५. अदरक लहसुन पेस्ट (Ginger Garlic Paste)

🧾सामग्री:

🌿 अदरक – १ कप

🧄लहसुन – १ कप

🧂नमक – १ टीस्पून

🛢️तेल – २ टेबलस्पून

👩‍🍳 विधि:

१. अदरक और लहसुन को छोटे टुकड़ों में काट लें।

२. मिक्सर में डालकर थोड़ा तेल और नमक डालें।

३. स्मूद पेस्ट बना लें।

४. काँच की बॉटल में भरकर फ्रिज में रखें — २ हफ्ते तक चलेगा।

🥒६. अदरक का अचार (Ginger Pickle)

🧾सामग्री:

🌿 अदरक – २०० ग्राम

🧄लहसुन – ५० ग्राम (वैकल्पिक)

🌶️हरी मिर्च – २

🧂नमक – स्वाद अनुसार

🌾 राई पाउडर – १ टेबलस्पून

🍋 नींबू रस – २ टेबलस्पून

🛢️सरसों का तेल – ४ टेबलस्पून

👩‍🍳 विधि:

१. अदरक को पतले टुकड़ों में काटकर धूप में सुखा लें (थोड़ा नमी रह जाए)।

२. अब सभी मसाले, नींबू रस और तेल मिलाएँ।

३. काँच के जार में भरें और २–३ दिन धूप में रखें।

४. स्वाददार और हल्का तीखा अचार तैयार।



🥗🥗🥗🥗🍯 गुलाब जामुन रेसिपी (Soft & Juicy)

🧺सामग्री

गुलाब जामुन के लिए

* मावा (खोया) – १ कप (२५० ग्राम, कसा हुआ)

* मैदा – २ टेबलस्पून

* बेकिंग सोडा – १ चुटकी

* दूध – २–३ टेबलस्पून (आवश्यकतानुसार)

* घी या रिफाइंड तेल – तलने के लिए

चाशनी के लिए

* चीनी – १ १/२ कप

* पानी – १ १/२ कप

* इलायची पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

* केसर – ८–१० धागे (वैकल्पिक)

* गुलाब जल – १ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

👩 🍳 बनाने की विधि

१🟦 चाशनी तैयार करें

एक पैन में चीनी और पानी डालकर उबालें।जब चीनी घुल जाए, इलायची पाउडर और केसर डालें।चाशनी एक तार से थोड़ी पतली रखें। गैस धीमी करके चाशनी को गरम ही रहने दें।

२🟦 जामुन का मिश्रण बनाएं

एक बाउल में मावा लें। इसमें मैदा और बेकिंग सोडा डालकर हल्के हाथ से मिलाएँ। अब थोड़ा–थोड़ा दूध डालते हुए नरम और चिकना आटा गूंथ लें। 👉 आटा न ज़्यादा सख्त हो, न ज़्यादा नरम।

३🟦 जामुन बनाएं

आटे से छोटी–छोटी लोइयाँ लें। हथेलियों पर हल्का घी लगाकर बिना दरार के गोल जामुन बना लें।

४🟦 जामुन तलें

कड़ाही में घी/तेल गरम करें। आंच धीमी–मध्यम रखें। जामुन डालकर धीरे–धीरे चलाते हुए सुनहरे भूरे होने तक तलें। 👉 तेज आंच पर तलने से जामुन अंदर से कच्चे रह जाते हैं।

५🟦 चाशनी में डालें

तले हुए गरम जामुन सीधे गरम चाशनी में डाल दें। ढककर कम से कम १–२ घंटे छोड़ दें ताकि जामुन अच्छे से रस सोख लें।

🍽️परोसने का तरीका

गरम या ठंडे गुलाब जामुन को

* ऊपर से केसर या पिस्ता डालकर

* वनीला आइसक्रीम के साथ भी परोस सकते हैं 😍

⭐ परफेक्ट गुलाब जामुन के टिप्स

* मावा ताज़ा और नमी वाला हो

* आटा ज़्यादा न गूंथें

* तलते समय आंच हमेशा धीमी रखें

* जामुन और चाशनी दोनों गरम हों



🌾✨"गुड़ की मिठास, सोंफ की सौंधी खुशबू,

बिहारी स्वाद की पहचान है ठेकुआ हर बू!

त्योहार हो या परंपरा का साज,

हर कौर में बसता है बचपन का राज।" 💛🍞

🍪 ठेकुआ (Thekua) की पूरी पारंपरिक रेसिपी – हिंदी में

ठेकुआ बिहार, झारखंड और पूर्वी यूपी की प्रसिद्ध पारंपरिक मिठाई है, जो खासकर छठ पूजा में बनाई जाती है। यह कुरकुरा, खुशबूदार और लंबे समय तक चलने वाला प्रसाद होता है।

🧺सामग्री (Ingredients):

गेहूं का आटा – २ कप

गुड़ (कद्दूकस किया हुआ) – १ कप

नारियल (कद्दूकस किया हुआ) – १/२ कप

तिल – २ टेबलस्पून

सोंफ – १ टेबलस्पून

इलायची पाउडर – १/२ टीस्पून

देसी घी – ३ टेबलस्पून (मोयन के लिए)

पानी – आवश्यकतानुसार

तेल/घी – तलने के लिए

👩‍🍳 बनाने की विधि (Step-by-Step Recipe):

१️⃣ गुड़ का घोल तैयार करें

एक कटोरी में गुड़ लें, थोड़ा गुनगुना पानी डालकर अच्छे से घोल लें। छलनी से छान लें ताकि गंदगी न रहे।

२️⃣ सूखी सामग्री मिलाएँ

एक बड़े बर्तन में आटा, तिल, सोंफ, नारियल और इलायची पाउडर डालें। अब इसमें देसी घी डालकर मुठ्ठी में दबाकर मोयन सेट करें।

३️⃣ आटा गूंथें

अब गुड़ का घोल थोड़ा–थोड़ा डालकर सख्त आटा गूंथ लें। आटा न ज्यादा नरम हो, न ज्यादा कड़ा।

४️⃣ ठेकुआ का आकार दें

आटे की लोई लेकर सांचे या कांटे से डिजाइन बनाएं। हल्का चपटा रखें ताकि अंदर तक पके।

५️⃣ तलने की प्रक्रिया

कढ़ाही में तेल/घी गरम करें। आंच मध्यम से धीमी रखें। ठेकुआ डालकर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।

६️⃣ ठंडा करके स्टोर करें

ठेकुआ निकालकर प्लेट में रखें। पूरी तरह ठंडा होने पर एयरटाइट डिब्बे में रखें।

🌟 खास टिप्स:

ज्यादा कुरकुरे ठेकुआ के लिए आटा सख्त रखें। धीमी आंच पर तलना बहुत जरूरी है। ये ठेकुआ १५–२० दिन तक खराब नहीं होते।



🔶🔶 व्रत वाली मूंगफली बर्फी

सामग्री

१ कप मूंगफली

८ नग काजू

८ नग बादाम

१/४ कप नारियल के टुकड़े

३ टी स्पून मावा

१/२ कप गुड़

१ टी स्पून घी

कुकिंग निर्देश

१५ मिनट

१ मूंगफली, काजू, बादाम और नारियल के टुकड़ों को हल्का भून लें।

२ मूंगफली के छिलके निकालें और सभी भुने हुए मेवों को मिक्सर में दरदरा पीस लें।

३ एक कढ़ाई में घी गरम करें, उसमें मावा डालकर भूनें। अब मावा में गुड़ डालें और पिघलने तक पकाएं।

४ इसमें पिसा हुआ मेवा मिश्रण डालें और १–२ मिनट तक पकाएं जब तक घी अलग न हो जाए।

५ तैयार मिश्रण को घी लगी प्लेट में फैलाएं। ठंडा होने पर मनचाहे आकार में काटकर परोसें।

यह स्वादिष्ट और ऊर्जा से भरपूर मूंगफली बर्फी व्रत में खाने के लिए उत्तम है।

🔶🔶गोंद कतली

सामग्री

५–६ सर्विंग

१ कटोरी गोंद

१ कटोरी गेहूं का आटा

१/२ कटोरी घिसा हुआ खोपरा

१ १/२ कटोरी गुड़

२–२ चम्मच देशी घी

कुकिंग निर्देश

२५–३० मिनट

१. घी गरम करके धीमी आंच पर गोंद को तल लें और किसी कटोरी से मैश कर लें।

२. बचे हुए घी में आटे को हल्का गुलाबी होने तक भूनें। जब आटा भुन जाए तो गैस बंद कर दें और उसमें घिसा हुआ खोपरा डालकर हल्का सा भूनें। अब इसमें पिसा हुआ गोंद डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

३. एक कड़ाही में २ चम्मच पानी डालकर गुड़ को पिघलाएं। जब गुड़ पिघल जाए तो आटे और गोंद का मिश्रण डालें और गाढ़ा होने तक लगातार चलाते हुए पकाएं। अब इस मिश्रण को घी लगी थाली में फैलाएं।

४. ऊपर से घिसा हुआ खोपरा डालकर सजाएं। हल्का गरम रहते ही चाकू से मनचाहे आकार में कट लगा दें। टेस्टी और हेल्दी गोंद कतली तैयार है जिसे भोग या स्नैक के रूप में खाया जा सकता है।

🔶🔶अंजीर की बर्फी

सामग्री

१२ से १५ पीस अंजीर

३ बड़े चम्मच काजू का पाउडर

१ छोटा चम्मच घी

२ बड़े चम्मच चीनी पाउडर

१ छोटा चम्मच पिस्ता कतरन

१/४ छोटा चम्मच इलाइची पाउडर

१/४ छोटा चम्मच ऑरेंज फ़ूड कलर

कुकिंग निर्देश

१. अंजीर को पानी में लगभग 2 घंटे के लिए भिगो दें।

२. भीगे हुए अंजीर का पानी निथारकर मिक्सी में पीस लें और फाइन पेस्ट बना लें।

३. एक पैन में घी गर्म करें, फिर इसमें पिसा हुआ अंजीर डालें और धीमी आंच पर भूनें।

४. अब इसमें काजू का पाउडर डालकर अच्छे से भूनें। जब दोनों अच्छे से भुन जाएं तो इसमें चीनी पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें।

५. चीनी डालने के बाद मिश्रण थोड़ा पानी छोड़ेगा, इसे धीमी आंच पर पकाएं जब तक चीनी अच्छे से मिल न जाए।

६. जब मिश्रण पैन के किनारों को छोड़ने लगे और एक आकार में बंधने लगे तो आंच बंद कर दें।

७. इसमें इलाइची पाउडर, पिस्ता कतरन और फूड कलर डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण को बटर पेपर पर डालकर हाथों से स्मूथ कर लें।

८. मिश्रण को प्लेट में डालकर समान रूप से फैलाएं। ऊपर से पिस्ता कतरन डालें और मनचाहे आकार में बर्फी के टुकड़े काट लें।

९. तैयार अंजीर की बर्फी को पिस्ता कतरन से सजाकर सर्व करें।

🔶🔶बेसन बर्फी

सामग्री

१ कप बेसन

१ छोटा कप सूजी

१ टी स्पून इलायची पाउडर

१ टेबल स्पून बादाम

१ टेबल स्पून पिस्ता

१ कप चीनी

३/४ कप घी

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले बेसन, सूजी, चीनी और इलायची पाउडर को अलग रख लें। अब एक कढ़ाई में घी गर्म करें और उसमें बेसन डालकर धीमी आंच पर भूनें।

२. जब बेसन हल्का पकने लगे तब उसमें सूजी डालें और लगातार चलाते हुए पकने दें।

३. मिश्रण को धीमी आंच पर पकाते रहें। जब बेसन और सूजी अच्छे से भुनकर घी छोड़ने लगें तो समझें कि यह पक गया है।

४. अब इसमें चीनी और इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें।

५. जब मिश्रण तैयार हो जाए तो एक प्लेट में घी लगाकर उसमें यह मिश्रण डाल दें। ऊपर से बादाम और पिस्ता छिड़क दें और इसे थोड़ी देर जमने के लिए रख दें।

६. जब मिश्रण अच्छे से जम जाए तो मनचाहे आकार में टुकड़े काट लें। तैयार है स्वादिष्ट बेसन की बर्फी।

🔶🔶नारियल बर्फी

सामग्री

१ नारियल कच्चा

२ गिलास दूध

४ बड़े चम्मच मिल्क पाउडर

२ बड़े चम्मच चीनी

२–३ चुटकी इलायची पाउडर

कुकिंग निर्देश

समय – लगभग आधा घंटा

१. सबसे पहले नारियल को कद्दूकस कर लें। अब एक कढ़ाई में दो चम्मच घी डालें और नारियल को अच्छी तरह से भूनकर अलग निकाल लें।

२. जिस बर्तन में नारियल भुना था, उसी में दूध डालें और उबाल आने तक पकाएं। लगभग ५ से १० मिनट तक इसे लगातार चलाते रहें। अब इसमें चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

३. जब दूध और चीनी अच्छी तरह मिल जाए तो इसमें मिल्क पाउडर और इलायची पाउडर डालें। इसे ५ से १० मिनट तक लगातार चलाते रहें। अब इसमें चाहें तो दो बूंद फूड कलर भी डाल सकते हैं। मिश्रण को एक प्लेट में निकालकर आधे घंटे के लिए जमने दें।

४. जब मिश्रण ठंडा होकर गाढ़ा हो जाए तो इसे मनचाहे आकार में काटकर बर्फी तैयार कर लें।

५. अब आपकी नारियल बर्फी तैयार है। इसे परोसें, खाएं और अपने अनुभव जरूर साझा करें। इसका स्वाद बेहद लाजवाब होता है।

🔶🔶मखाना ड्राई फ्रूट बर्फी

सामग्री

१ बाउल मखाना

१ बाउल गेहूं का आटा

१ बाउल घी

१० बादाम

१० काजू

१० बिना नमक के पिस्ता

६ इलायची के दाने

१/४ किलो देसी गुड़ बारीक कटा हुआ

सजावट के लिए सिल्वर वर्क

कुकिंग निर्देश

समय – लगभग आधा घंटा

१. सबसे पहले गैस पर कड़ाही गरम करें और उसमें मखाना डालकर धीमी आंच पर लगभग ५ मिनट के लिए सेक लें। इसके बाद मखाने को एक प्लेट में निकालकर ठंडा कर लें और फिर उसका बारीक पाउडर बना लें।

२. अब सभी ड्राई फ्रूट्स (बादाम, काजू और पिस्ता) को भी दो से तीन मिनट तक सेक लें। ठंडा होने के बाद इन्हें मिक्सर जार में इलायची के साथ डालकर दरदरा पीस लें।

३. इसके बाद कड़ाही में घी गरम करें और उसमें गेहूं का आटा डालकर धीमी आंच पर लगभग ५ मिनट तक भूनें। फिर इसमें पिसा हुआ मखाना और ड्राई फ्रूट पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।

४. अब इसमें बारीक कटा हुआ गुड़ डालें और धीमी आंच पर लगभग २ मिनट तक चलाते हुए पकाएं। इसके बाद गैस बंद कर दें।

५. मिश्रण को एक थाली में डालें और अच्छे से फैला दें। ऊपर से सिल्वर वर्क लगाएं और थोड़ा ठंडा होने के बाद चाकू से टुकड़ों में काट लें।

६. आपकी टेस्टी और हेल्दी रक्षाबंधन स्पेशल मखाना ड्राई फ्रूट बर्फी तैयार है। इसे सर्विंग प्लेट में सजाकर परोसें।



८ तरह से नान बनाने की विधि अभी जाने

🔶 १. तंदूरी नान (Tandoori Naan)

सामग्री:

२ कप मैदा

१/२ कप दही

१ चम्मच चीनी

१ चम्मच नमक

१ चम्मच बेकिंग पाउडर

२ चम्मच तेल

पानी जरूरत अनुसार

बटर लगाने के लिए

विधि:

मैदा, नमक, चीनी, बेकिंग पाउडर मिलाकर छान लें। उसमें दही और तेल डालकर नरम आटा गूँथ लें। आटे को ढककर २ घंटे के लिए रख दें। अब लोई लेकर बेलें और पानी से गीला करें। तवे या तंदूर पर चिपका कर सेकें। ऊपर से मक्खन लगाकर परोसें।

🔶 २. बटर नान (Butter Naan)

सामग्री:

तंदूरी नान जैसी सामग्री

२ चम्मच मक्खन

विधि:

नान को तवे या तंदूर पर पकाएँ। गरम–गरम नान पर खूब मक्खन लगाएँ। किसी भी ग्रेवी सब्जी के साथ परोसें।

🔶 ३. गार्लिक नान (Garlic Naan)

सामग्री:

नान के आटे की सामग्री

२ चम्मच लहसुन बारीक कटा

२ चम्मच हरा धनिया

विधि:

नान बेलकर ऊपर से लहसुन और धनिया छिड़कें। तंदूर या तवे पर सेंकें। मक्खन लगाकर परोसें।

🔶 ४. चीज़ नान (Cheese Naan)

सामग्री:

नान का आटा

१/२ कप मोज़रेला चीज़ कद्दूकस

१/२ कप प्रोसेस्ड चीज़

विधि:

आटे की लोई लेकर बेलें। बीच में चीज़ भरकर बंद करें और फिर बेलें। तवे पर या ओवन में सेंकें। ऊपर से मक्खन लगाकर सर्व करें।

🔶 ५. तंदूरी रोटी (Tandoori Roti)

सामग्री:

२ कप गेहूँ का आटा

१/२ चम्मच नमक

पानी जरूरत अनुसार

विधि:

गेहूँ के आटे का सख्त आटा गूँथ लें। लोई बेलकर तवे या तंदूर पर चिपकाएँ। दोनों तरफ से सेंकें। चाहें तो घी लगाएँ और परोसें।

🔶 ६. मसाला कुलचा (Masala Kulcha)

सामग्री:

२ कप मैदा

१/२ कप दही

१/२ चम्मच नमक

१/२ चम्मच बेकिंग सोडा

२ आलू उबले

१/२ कप प्याज बारीक कटा

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला

विधि:

मैदा, दही, सोडा और नमक से नरम आटा गूँथ लें। आलू, प्याज और मसालों से स्टफिंग तैयार करें। लोई में स्टफिंग भरकर बेलें। तवे या तंदूर पर सेकें। मक्खन लगाकर परोसें।

🔶 ७. स्टफ्ड नान (Stuffed Naan)

सामग्री:

नान का आटा

आलू, पनीर या मिक्स सब्जी की भरावन

मसाले (नमक, मिर्च, धनिया पाउडर)

विधि:

आटे की लोई बेलें। बीच में भरावन डालकर बंद करें। बेलकर तवे पर या तंदूर में सेंकें। ऊपर से मक्खन लगाएँ।

🔶 ८. रूमाली रोटी (Roomali Roti)

सामग्री:

२ कप मैदा

१/२ कप गेहूँ का आटा

१ चम्मच तेल

नमक स्वादानुसार

विधि:

मैदा और गेहूँ के आटे का मुलायम आटा गूँथ लें। आटे को कम से कम १ घंटे के लिए ढककर रख दें। बहुत पतली रोटी बेलें। उल्टे गरम तवे पर जल्दी-जल्दी सेकें। मुलायम रोटी किसी भी ग्रेवी सब्जी के साथ परोसें।



🌶️चना कोलीवाड़ा रेसिपी (Chana Koliwada Recipe in Hindi)

चना कोलीवाड़ा एक कुरकुरा और मसालेदार स्नैक है, जो मुंबई के कोलीवाड़ा स्टाइल से प्रेरित है। इसे चाय के साथ या स्टार्टर के रूप में बहुत पसंद किया जाता है।

📝 सामग्री (Ingredients)

काबुली चना (सफेद चना) – १ कप (रात भर भिगोया हुआ)

बेसन – ३–४ टेबलस्पून

चावल का आटा – २ टेबलस्पून

कॉर्नफ्लोर – १ टेबलस्पून

लाल मिर्च पाउडर – १ टीस्पून

कश्मीरी लाल मिर्च – १ टीस्पून

हल्दी पाउडर – १/४ टीस्पून

धनिया पाउडर – १ टीस्पून

गरम मसाला – १/२ टीस्पून

अदरक-लहसुन पेस्ट – १ टीस्पून

नींबू का रस – १ टेबलस्पून

नमक – स्वाद अनुसार

पानी – जरूरत अनुसार

तेल – तलने के लिए

हरा धनिया/प्याज़ के स्लाइस – सजाने के लिए (वैकल्पिक)

👩‍🍳 बनाने की विधि (Method)

१. चना उबालें

भिगोए हुए चनों को प्रेशर कुकर में २–३ सीटी लगाकर उबाल लें। चना पूरी तरह नरम न हो, हल्का सा कच्चापन रहे।

२. मसाला बैटर तैयार करें

एक बाउल में बेसन, चावल का आटा, कॉर्नफ्लोर, सभी सूखे मसाले, अदरक–लहसुन पेस्ट, नींबू रस और नमक डालें। थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा बैटर बना लें।

३. चना मिलाएँ

उबले हुए चनों को बैटर में डालकर अच्छे से कोट कर लें।

४. तलना

कढ़ाही में तेल गरम करें। मध्यम आंच पर चनों को डालकर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।

५. तेल निकालें

तैयार चना कोलीवाड़ा को टिश्यू पेपर पर निकाल लें।

🍽️परोसने का तरीका

ऊपर से चाट मसाला छिड़कें| प्याज़ के स्लाइस और नींबू के टुकड़े के साथ परोसें| हरी चटनी या टमाटर सॉस के साथ बेहतरीन लगते हैं|

💡 टिप्स

ज्यादा कुरकुरे के लिए बैटर ज्यादा पतला न रखें| तीखापन बढ़ाने के लिए हरी मिर्च पेस्ट मिला सकते हैं| एयर फ्रायर में भी १८०°C पर १२–१५ मिनट बना सकते हैं|



🌿🌿🌿🌿🌿 🍲 पारंपरिक दक्षिण भारतीय सांभर रेसिपी

घर पर बनाएँ होटल जैसा स्वाद 😋

⏱️ समय: ३० मिनट | 🍽️मात्रा: ४–५ लोगों के लिए

🥕सामग्री (Ingredients)

🟡दाल

अरहर/तूर दाल – १ कप

🥦सब्ज़ियाँ (अपनी पसंद से बदल सकते हैं)

प्याज़ – १ मध्यम, मोटे टुकड़ों में

टमाटर – १–२ मध्यम, कटे हुए

सहजन की फली – ४–५ टुकड़े (२ इंच)

गाजर – १ छोटा, कटा हुआ

लौकी/कद्दू – १/२ कप

बैंगन – १ छोटा, कटा हुआ

🌶️मसाले

सांभर मसाला – २–३ बड़े चम्मच

इमली का पानी – २ बड़े चम्मच

हल्दी – १/२ छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच (स्वादानुसार)

नमक – स्वादानुसार

गुड़/चीनी – १/२ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

🔥 तड़के के लिए

तेल/घी – २ बड़े चम्मच

राई – १ छोटा चम्मच

मेथी दाना – १/४ छोटा चम्मच

सूखी लाल मिर्च – २–३

करी पत्ता – १०–१२

हींग – १ चुटकी

हरा धनिया – सजाने के लिए

📝 बनाने की विधि

१🟦 दाल तैयार करें

अरहर दाल को अच्छी तरह धो लें। प्रेशर कुकर में दाल, ३ कप पानी, हल्दी और हींग डालें। मध्यम आँच पर ३–४ सीटी आने तक पकाएँ। ठंडा होने पर दाल को अच्छे से मथ लें और अलग रखें।

२🟦 सांभर बनाएँ

एक बड़े बर्तन में सब्ज़ियाँ (टमाटर छोड़कर), २ कप पानी और थोड़ा नमक डालें। सब्ज़ियों को ५–७ मिनट तक पकाएँ, जब तक वे नरम न हो जाएँ। अब इसमें उबली दाल, टमाटर, सांभर मसाला, लाल मिर्च पाउडर और गुड़ डालें। ज़रूरत अनुसार पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। अंत में इमली का पानी डालें और ७–१० मिनट तक धीमी आँच पर उबालें।

३🟦 तड़का लगाएँ

एक छोटे पैन में तेल या घी गरम करें। पहले राई और मेथी डालें। राई चटकने लगे तो सूखी लाल मिर्च, करी पत्ता और हींग डालें। तुरंत यह तड़का तैयार सांभर में डालकर बर्तन ढक दें।

🍽️परोसने का तरीका

ऊपर से हरा धनिया डालें और इडली, डोसा, वड़ा या चावल के साथ गरमागरम परोसें ❤️



बथुआ की पूरी –

बथुआ में विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। इसमें विटामिन A, C, K और मिनरल्स जैसे आयरन, कैल्शियम और मैग्नीशियम सही मात्रा में पाए जाते हैं। यह मिश्रण शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत करता है, जिससे सर्दियों में होने वाली सामान्य बीमारियों और संक्रमण से बचाव होता है। इसलिए बथुआ को अपनी डाइट मे शामिल करे इसके लिए आप इसकी पूरियां भी बना सकते है।

सामग्री –

ताज़ा बथुआ – १०० ग्राम (उबला और बारीक पिसा हुआ)

गेहूं का आटा – २ कप

हरी मिर्च – २ (बारीक कटी हुई)

अदरक – १/२ छोटा चम्मच (कद्दूकस किया हुआ)

जीरा – १/२ छोटा चम्मच (क्रश्ड)

हींग – ४–५ पिंच

नमक – स्वादानुसार

रिफाइंड तेल – २ टेबलस्पून (मोयन के लिए)

तलने के लिए तेल – आवश्यकतानुसार

विधि

सबसे पहले बथुआ को ३–४ बार साफ पानी से अच्छी तरह धो लें। अब इसे एक बरतन में आधा कप पानी डालकर सिर्फ ५ मिनट के लिए उबालें। उबलने के बाद बथुआ को ठंडा करके हल्का सा निचोड़ लें और ग्राइंडर में बारीक पीस लें।

अब एक बड़े परात में गेहूं का आटा लें। इसमें उबला हुआ बथुआ, हरी मिर्च, अदरक, जीरा, हींग, नमक और २ टेबलस्पून तेल डालें। सारी सामग्री को हाथ से अच्छे से मसलते हुए मिलाएँ। अगर जरुरत लगे तो १–२ चम्मच पानी का यूज करे.

आटा थोड़ा सख्त लेकिन स्मूद गूंथें और उसे १५ मिनट ढककर रख दें.

अब आटे की बराबर आकार की लोइयाँ बना लें। हर लोई पर थोड़ा सा तेल लगाकर हल्का मोटा बेलें। बेलते समय सूखा आटा बिल्कुल न लगाएँ।

कढ़ाही में तेल मध्यम आंच पर गरम करें। (तेल ज्यादा तेज नहीं होना चाहिए।) और पूरियां डालकर दोनों तरफ से गोल्डन ब्राउन होने तक तलें और निकाल लें। सब्जी, अचार, चटनी या दही के साथ सर्व करे।



काली मिर्च पनीर (Black Pepper Paneer) एक बहोत ही स्वादिष्ट और रॉयल डिश है. इसमें टमाटर का इस्तेमाल नहीं होता, बल्कि दही और काजू की की वजह से इसकी ग्रेवी सफेद (white) और क्रीमी होती है .

काली मिर्च पनीर की रेसिपी दी गई है:

(यह मात्रा ३–४ लोगों के लिए पर्याप्त है)

१. मुख्य सामग्री (Main Ingredients)

* पनीर: २५०–३०० ग्राम (चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ)

* दही: १/२ कप (ताज़ा और अच्छे से फेंटा हुआ)

* फ्रेश क्रीम या मलाई: २ बड़े चम्मच

* तेल या घी: २ बड़े चम्मच

* मक्खन (Butter): १ बड़ा चम्मच

२. ग्रेवी के लिए पेस्ट (Paste for Gravy)

* प्याज: २ मध्यम (मोटे कटे हुए)

* काजू: १०–१२ (२० मिनट गरम पानी में भीगे हुए)

* हरी मिर्च: २–३ (स्वादानुसार)

* अदरक: १ इंच का टुकड़ा

* लहसुन: ५–६ कलियाँ

३. मसाले (Spices)

* साबुत काली मिर्च: १.५ बड़ा चम्मच (इसे दरदरा कूट लें)

* छोटी इलायची: ३–४

* दालचीनी: १ छोटा टुकड़ा

* लौंग: २–३

* तेजपत्ता: १

* कसूरी मेथी: १ छोटा चम्मच

* नमक: स्वादानुसार

* चीनी: १/४ छोटा चम्मच (स्वाद को संतुलित करने के लिए)

बनाने की विधि (Step-by-Step Instructions)

Step १: प्याज और काजू का बेस

एक बर्तन में प्याज, काजू, अदरक, लहसुन और हरी मिर्च को १ कप पानी के साथ ८–१० मिनट तक उबालें। जब प्याज नरम हो जाए, तो पानी छान लें और इसे ठंडा करके मिक्सी में एकदम बारीक पीस लें।

Step २: मसाला भूनना

कढ़ाई में तेल और मक्खन गरम करें। इसमें तेजपत्ता, दालचीनी, लौंग और इलायची डालें। अब तैयार किया हुआ प्याज-काजू का पेस्ट डालें। इसे धीमी आंच पर ५ मिनट तक भूनें। ध्यान रखें कि पेस्ट का रंग सफेद ही रहे, इसे लाल न होने दें।

Step ३: दही और काली मिर्च

आंच को बिल्कुल कम कर दें और फेंटा हुआ दही डालें। इसे लगातार चलाते रहें ताकि दही फटे नहीं। जब दही मसाले के साथ मिलकर घी छोड़ने लगे, तब इसमें दरदरी कूटी हुई काली मिर्च और नमक डालें।

Step ४: पनीर मिलाना

अब ग्रेवी में पनीर के टुकड़े डालें। अगर ग्रेवी बहुत गाढ़ी लगे, तो आधा कप गुनगुना पानी या दूध मिलाएँ। इसे ढककर ३–४ मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें।

Step ५: फिनिशिंग टच

अंत में फ्रेश क्रीम, चीनी और हाथों से मसलकर कसूरी मेथी डालें। एक मिनट तक पकने दें और फिर गैस बंद कर दें।

खास टिप्स:

* काली मिर्च: हमेशा ताजी कूटकर डालें, पैकेट वाले पाउडर से वो स्वाद नहीं आता।

* सफेद रंग: ग्रेवी को सफेद रखने के लिए प्याज को भूनने के बजाय उबालकर पीसना ज़रूरी है।



यह रही चारों कोफ्ता की आसान रेसिपी हिंदी में 👇

१🟦 मलई कोफ्ता रेसिपी

सामग्री

कोफ्ता के लिए:

उबले आलू – २

पनीर कद्दूकस – १/२ कप

कॉर्नफ्लोर – २ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

काजू-किशमिश – थोड़े (भरने के लिए)

ग्रेवी के लिए:

प्याज़ पेस्ट – २

टमाटर प्यूरी – २

काजू पेस्ट – २ चम्मच

मलाई – १/२ कप

गरम मसाला – १/२ चम्मच

विधि

कोफ्ता की सारी सामग्री मिलाकर गोले बनाएं, बीच में काजू–किशमिश भरें और तल लें। ग्रेवी के लिए तेल में प्याज़ भूनें, टमाटर, मसाले डालें, काजू पेस्ट और मलाई मिलाएँ। कोफ्ते डालकर ५ मिनट पकाएँ।

२️⃣ लौकी कोफ्ता करी

सामग्री

कोफ्ता:

कद्दूकस लौकी – २ कप

बेसन – १/२ कप

लाल मिर्च, नमक

ग्रेवी:

प्याज़–टमाटर पेस्ट

हल्दी, धनिया, गरम मसाला

विधि

लौकी निचोड़कर बेसन व मसाले मिलाएँ, कोफ्ते तल लें। ग्रेवी बनाकर कोफ्ते डालें और धीमी आँच पर पकाएँ।

३️⃣ पनीर कोफ्ता

सामग्री

पनीर – १ कप

उबले आलू – १

कॉर्नफ्लोर – २ चम्मच

काजू पेस्ट – २ चम्मच

मलाई – १/२ कप

विधि

पनीर व आलू मिलाकर कोफ्ते बनाकर तल लें। काजू–मलाई वाली ग्रेवी बनाकर कोफ्ते डालें और ५ मिनट पकाएँ।

४️⃣ काजू कोफ्ता

सामग्री

काजू पेस्ट – १ कप

पनीर – १/२ कप

कॉर्नफ्लोर – २ चम्मच

टमाटर प्यूरी – २

मलाई – १/२ कप

विधि

काजू–पनीर मिलाकर कोफ्ते बनाकर हल्के तलें। टमाटर–मलाई की ग्रेवी में डालकर धीमी आँच पर पकाएँ।



🌾🌾🌾🌾🌾 अलसी (जवस) की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶अलसी चने के लड्डू रेसिपी

सामग्री (4 से 5 सर्विंग के लिए)

१ कटोरी भुनी चना दाल

१ कटोरी अलसी

१/२ कटोरी सफेद तिल

१ १/२ कटोरी गुड़

२ चम्मच पानी (गुड़ पिघलाने के लिए)

कुकिंग निर्देश (२० से २५ मिनट)

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक कढ़ाई को गैस पर गर्म करें। इसमें भुनी चना दाल डालें और २ मिनट हल्का गर्म करके निकाल लें।

२. अब अलसी को कढ़ाई में डालकर अच्छी तरह भून लें, फिर ठंडा करके ग्राइंडर में डालकर इसका बारीक पाउडर बना लें।

३. सफेद तिल को भी कढ़ाई में डालकर ड्राई रोस्ट करें और हल्का सुनहरा होने पर निकालकर ठंडा कर लें।

४. भुनी चना दाल और रोस्ट किए हुए तिल को ग्राइंडर में डालकर दरदरा पाउडर बना लें।

५. अब कढ़ाई में १ १/२ कटोरी गुड़ डालें और २ चम्मच पानी मिलाकर इसे धीमी आंच पर पिघलने दें।

६. गुड़ पूरी तरह घुलने के बाद इसे थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं ताकि लड्डू आसानी से बंध सकें।

७. जब गुड़ हल्का गर्म और चाशनी जैसा गाढ़ा हो जाए, तब इसमें ग्राइंड की हुई चना दाल, अलसी और तिल का पाउडर डालें।

८. सभी सामग्री को गुड़ में अच्छे से मिलाएं ताकि मिश्रण एक समान हो जाए।

९. गैस बंद कर दें और मिश्रण को हल्का गर्म रहते हुए हाथ में लें और गोल-गोल लड्डू बनाना शुरू करें।

१०. तैयार लड्डुओं को ऊपर से थोड़े भुने चना पाउडर में हल्का सा कोट कर लें ताकि यह चिपके नहीं और स्वाद भी बढ़ जाए।

११. सभी लड्डू तैयार होने के बाद इन्हें १० मिनट ठंडा होने दें और फिर परोसें।

आपके अलसी चने के लड्डू तैयार हैं। यह हेल्दी और स्वादिष्ट होते हैं, खासकर बच्चों और बड़ों दोनों के लिए फायदेमंद हैं। इन्हें एयरटाइट डिब्बे में १० से १२ दिन तक स्टोर किया जा सकता है।

🔶🔶अलसी और तिल का कलाकंद रेसिपी

सामग्री (१५ व्यक्ति के लिए)

२५० ग्राम अलसी

२०० ग्राम तिल

१५ से २० काजू

४०० ग्राम चीनी

१ छोटा टुकड़ा फिटकरी या २ चम्मच दही

२ लीटर दूध

१ कप पानी

२ चम्मच इलायची पाउडर

ट्रे ग्रीस करने के लिए देसी घी

कुकिंग समय: लगभग १ घंटा

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक भारी तले वाली कढ़ाई में २ लीटर दूध डालकर गैस पर उबालने रखें।

२. जब दूध में उबाल आ जाए, तब इसमें फिटकरी का टुकड़ा या २ चम्मच दही डालें और लगातार चलाते रहें।

३. ध्यान रखें कि दूध का पूरा छैना न बने, बल्कि दूध गाढ़ा होकर हल्का दानेदार मावा (खोया) तैयार हो जाए।

४. मावा बनने के बाद गैस बंद कर दें और इसे अलग निकालकर हल्का ठंडा होने दें।

५. अब दूसरी कढ़ाई में अलसी डालकर धीमी आंच पर भूनें। जब हल्की खुशबू आने लगे, तब गैस बंद कर दें और ठंडा होने दें।

६. भुनी अलसी को मिक्सर में डालकर बारीक पाउडर बना लें।

७. इसी तरह तिल को भी ड्राई रोस्ट करें और ठंडा करके इसका पाउडर बना लें।

८. काजू को हल्का भूनकर ठंडा करें और फिर दरदरा पाउडर बना लें।

९. अगर चाहें तो इसमें अन्य बीज या ड्राई फ्रूट का पाउडर भी मिला सकते हैं, लेकिन इस रेसिपी में केवल अलसी, तिल और काजू का उपयोग किया गया है।

१०. तैयार मावा (खोया) को एक बड़े बर्तन में डालें।

११. इसमें अलसी, तिल और काजू का पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें, ताकि मिश्रण एक समान हो जाए।

१२. अब कढ़ाई में ४०० ग्राम चीनी और १ कप पानी डालकर चाशनी बनाने रखें।

१३. चीनी घुलने के बाद इसे तब तक पकाएं जब तक दो तार वाली चाशनी तैयार न हो जाए।

१४. चाशनी बनने के बाद गैस बंद कर दें और इसे २ मिनट हल्का ठंडा होने दें।

१५. अब इसमें मावा और बीज का तैयार मिश्रण डालें।

१६. ऊपर से २ चम्मच इलायची पाउडर डालकर सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं।

१७. अब एक ट्रे लें और इसे देसी घी से अच्छी तरह ग्रीस कर लें।

१८. इसमें कलाकंद का मिश्रण डालकर चम्मच या हाथ की मदद से समान रूप से फैला दें।

१९. इसे कमरे के तापमान के अनुसार १२ से २४ घंटे तक जमने के लिए रख दें।

२०. जब कलाकंद अच्छी तरह जम जाए, तब इसे मनचाहे आकार में काट लें।

२१. अलसी और तिल का स्वादिष्ट और पौष्टिक कलाकंद खाने के लिए तैयार है।

२२. इसे आप एयरटाइट डिब्बे में ७ से १० दिन तक स्टोर भी कर सकते हैं।

यह कलाकंद हेल्दी होने के साथ-साथ स्वाद में भी बहुत अच्छा लगता है और बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी इसे आसानी से खा सकते हैं।

🔶🔶अलसी की सूखी और गीली चटनी रेसिपी

सामग्री (२ से ३ सर्विंग के लिए)

अलसी की सूखी चटनी के लिए

१ कप अलसी के बीज

१० से १२ साबुत लाल मिर्च

१२ से १५ लहसुन की कलियां

१ चम्मच जीरा

नमक स्वाद अनुसार

अलसी की गीली चटनी के लिए

१ टमाटर बारीक कटा हुआ

१ प्याज बारीक कटी हुई

१ हरी मिर्च बारीक कटी हुई

धनिया पत्ती आवश्यकता अनुसार

थोड़ी सी हरी प्याज (स्प्रिंग अनियन)

१ नींबू का रस

१/२ कप पानी (मसाला घोलने के लिए)

२ चम्मच अलसी की सूखी चटनी का पाउडर (मिक्स करने के लिए)

कटोरी और ट्रे के लिए आवश्यकता अनुसार घी या तेल (वैकल्पिक)

कुकिंग समय: लगभग १५ मिनट

बनाने की विधि

१. सबसे पहले अलसी की सूखी और गीली चटनी बनाने के लिए सभी सामग्री तैयार करके सामने रख लें।

२. अब एक कढ़ाई को गैस पर रखें और इसे हल्का गर्म करें। इसमें अलसी के बीज और जीरा डालें। साथ ही साबुत लाल मिर्च और लहसुन की कलियां भी डाल दें। इन सभी को धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए भूनें।

३. जब अलसी के बीज चटकने लगें और हल्की खुशबू आने लगे, तब गैस बंद कर दें और मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दें।

४. मिश्रण ठंडा होने के बाद इसे मिक्सर ग्राइंडर में डालें। इसमें स्वाद अनुसार नमक मिलाएं और इसे बारीक पीस लें।

५. अलसी की सूखी चटनी तैयार है। इसे आप रोटी, पराठा, चावल या किसी भी खाने के साथ सीधे परोस सकते हैं। यह स्वाद में चटपटी और सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है।

६. अब गीली चटनी बनाने के लिए एक बड़ा बाउल लें। इसमें २ चम्मच अलसी की सूखी चटनी का पाउडर डालें और १/२ कप पानी मिलाकर इसे अच्छे से घोल लें, ताकि एक गाढ़ा मसाला तैयार हो जाए।

७. अब इस घुले हुए अलसी मसाले में बारीक कटा प्याज, टमाटर, हरी प्याज, धनिया पत्ती और हरी मिर्च डालें।

८. इसके बाद ऊपर से १ नींबू का रस डालें और सभी सामग्री को चम्मच की मदद से अच्छी तरह मिला लें, ताकि स्वाद एक समान हो जाए।

९. अलसी की चटपटी और स्वादिष्ट गीली चटनी तैयार है। इसे आप गर्म–गर्म चावल के साथ या खाने के साथ परोस सकते हैं। इसका स्वाद बहुत लाजवाब लगता है और इसे बच्चे व बड़े दोनों पसंद करते हैं।

१०. अगर आप इसे स्टोर करना चाहते हैं, तो सूखी चटनी को एयरटाइट डिब्बे में १५ से २० दिन तक रख सकते हैं, जबकि गीली चटनी को १ दिन के अंदर खत्म करना बेहतर होता है।

यह रेसिपी बनाने में आसान है, जल्दी तैयार हो जाती है और स्वाद के साथ–साथ सेहत का भी पूरा ध्यान रखती है।

🔶🔶अलसी कुकीज़ रेसिपी

सामग्री (१२ कुकीज़ के लिए)

१/२ कप अलसी के बीज

१/२ कप गेहूं का आटा

१ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर

१ छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर

१/२ कप सफेद मक्खन (व्हाइट बटर)

१/२ कप पिसी चीनी

१ अंडा

१ छोटा चम्मच वनीला एसेंस

कुकिंग समय: लगभग ३० मिनट

बनाने की विधि

१. सबसे पहले अलसी कुकीज़ बनाने की सारी सामग्री एक जगह इकट्ठा कर लें।

२. अब एक नॉनस्टिक पैन को गैस पर रखें और इसमें १/२ कप अलसी के बीज डालें। इन्हें धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए भूनें। लगभग ५ मिनट में अलसी चटकने लगेगी और इसमें से हल्की–हल्की खुशबू आने लगेगी। इस समय गैस बंद कर दें और अलसी को एक प्लेट में निकालकर ठंडा होने दें।

३. जब भुनी हुई अलसी ठंडी हो जाए, तो इसे मिक्सर के जार में डालकर बारीक पाउडर बना लें।

४. अब एक बड़े बर्तन में १/२ कप व्हाइट बटर और १/२ कप पिसी चीनी डालें। हैंड बीटर की मदद से इसे तब तक फेंटें जब तक यह क्रीमी और स्मूथ न हो जाए।

५. अब इसमें १ अंडा तोड़कर डालें और १ छोटा चम्मच वनीला एसेंस भी मिला दें। इसे फिर से अच्छे से बीट करें ताकि बैटर पूरी तरह स्मूथ और क्रीमी हो जाए।

६. अब गेहूं के आटे को एक अलग प्लेट या बर्तन में छान लें। इसमें १ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर और 1 छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर डालें। इसे चम्मच से अच्छी तरह

मिला लें।

७. अब इस सूखे आटे के मिश्रण और अलसी के पाउडर को बटर–चीनी–अंडे वाले बैटर में डालें और बीटर से धीरे–धीरे मिलाते हुए बीट करें। यह मिश्रण एक नरम डो (आटा) की तरह बन जाएगा।

८. अगर आपको लगे कि डो बेलने में चिपक रहा है या मुश्किल हो रही है, तो इसे १० से १५ मिनट के लिए फ्रिज में रख दें ताकि यह थोड़ा सैट हो जाए।

९. अब चकले या किसी साफ सतह पर हल्का आटा डस्ट करें और उस पर डो रखकर मोटी रोटी की तरह बेल लें।

१०. अब कुकी कटर की मदद से गोल या मनचाहे आकार में कुकीज़ काट लें।

११. ओवन की ट्रे पर पार्चमेंट पेपर बिछाएं और कुकीज़ को थोड़ी–थोड़ी दूरी पर रख दें ताकि बेक होते समय यह आपस में चिपके नहीं।

१२. ओवन को १८० डिग्री सेल्सियस पर ५ मिनट के लिए प्री–हीट कर लें।

१३. अब ट्रे को ओवन में रखें और कुकीज़ को १० से १२ मिनट तक बेक करें।

१४. कुकीज़ बेक हो जाने के बाद इन्हें ओवन से निकालें और वायर रैक पर रखकर पूरी तरह ठंडा होने दें।

१५. ठंडा होने के बाद यह कुकीज़ बहुत क्रिस्पी और स्वादिष्ट बन जाती हैं। इन्हें आप चाय या वनीला मिल्क शॉट्स के साथ खा सकते हैं।

१६. बची हुई कुकीज़ को एयर–टाइट कंटेनर में रखकर १० से १५ दिनों तक स्टोर किया जा सकता है।

यह कुकीज़ स्वाद में लाजवाब, हेल्दी और बनाने में बहुत आसान हैं, खासकर बच्चों के लिए यह एक बेहतरीन स्नैक विकल्प है।



महुआ की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶महुआ की मीठी पूरी रेसिपी

सामग्री (६ लोगों के लिए)

३०० ग्राम महुआ

२ टेबल स्पून चीनी

३ कटोरी गेहूं का आटा

पूरी तलने के लिए आवश्यकता अनुसार तेल

कुकिंग समय: लगभग ४४ मिनट

बनाने की विधि

१. सबसे पहले महुआ को अच्छी तरह साफ करें और पानी से धो लें।

२. अब महुआ को २ घंटे के लिए पानी में भिगो दें, ताकि यह अच्छे से फूल जाए।

३. महुआ फूलने के बाद इसका पानी छान लें और इसे मिक्सर ग्राइंडर के जार में डाल दें।

४. इसमें २ टेबल स्पून चीनी डालकर महुआ को बारीक पेस्ट की तरह पीस लें।

५. अब गेहूं के आटे को एक बड़े बर्तन में निकाल लें।

६. तैयार महुआ के पेस्ट को आटे में डालें और इसे हाथ से अच्छी तरह मिला लें।

७. अब इस मिश्रण को पूरी के आटे की तरह नरम और मुलायम गूंथ लें। अगर जरूरत लगे तो १ से २ चम्मच पानी या थोड़ा तेल मिलाकर आटा सेट कर सकते हैं।

८. गूंथे हुए आटे को ५ मिनट के लिए ढककर आराम करने (रेस्ट) के लिए रख दें।

९. अब गैस चालू करें और कढ़ाई में पूरी तलने के लिए तेल डालकर गर्म होने रखें।

१०. जब तक तेल गर्म हो रहा है, तब तक आटे की छोटी–छोटी लोइयां (पेड़े) बना लें।

११. चकले पर थोड़ा सा तेल लगाकर एक–एक पेड़े को हल्का दबाएं और थोड़ी मोटी पूरी बेल लें।

१२. ध्यान रखें कि पूरी ज्यादा पतली न हो, इससे यह अच्छी तरह फूलती है।

१३. अब जब तेल अच्छे से गर्म हो जाए, तो एक–एक पूरी कढ़ाई में डालें।

१४. पूरी को हल्के हाथ से पलटते हुए दोनों तरफ से सुनहरा (गोल्डन) और कुरकुरा होने तक तल लें।

१५. इसी तरह सारी पूरी तैयार कर लें और इन्हें टिश्यू पेपर या प्लेट पर निकाल लें, ताकि अतिरिक्त तेल हट जाए।

१६. महुआ की मीठी, फूली–फूली और हल्की क्रिस्पी पूरी परोसने के लिए तैयार है।

१७. इसे आप सब्जी, अचार या मीठे दूध के साथ भी खा सकते हैं।

१८. महुआ की पूरी का स्वाद हल्का मीठा और बहुत खास होता है, खासकर बच्चों को यह अचार के साथ बहुत पसंद आती है।

१९. बची हुई पूरी को एयर–टाइट डिब्बे में २ दिन तक रखा जा सकता है।

यह एक पारंपरिक और स्वादिष्ट रेसिपी है, जिसे कोई भी आसानी से पढ़कर और समझकर बना सकता है।

🔶🔶महुआ की घुघरी रेसिपी

सामग्री (२ से ३ सर्विंग के लिए)

१/२ कटोरी महुआ

१ कटोरी दही

१/२ कटोरी चना

२ टेबल स्पून चीनी

महुआ उबालने के लिए महुआ की मात्रा का २ गुना पानी

कुकिंग समय: लगभग ४५ मिनट (भीगाने का समय अलग से)

बनाने की विधि

१. सबसे पहले महुआ और चना को २ से ३ घंटे पहले साफ पानी में अलग–अलग भिगोकर रख दें ताकि यह अच्छे से फूल जाएं।

२. अब गैस पर एक बर्तन रखें और इसमें महुआ की मात्रा से लगभग २ गुना ज्यादा पानी डालकर गर्म करें।

३. जब पानी में उबाल आने लगे तब भीगे हुए महुआ को इसमें डाल दें।

४. इसी समय भीगे हुए चना को भी बर्तन में डाल दें और इसे ढककर मध्यम आंच पर पकने दें।

५. महुआ और चना को तब तक उबलने दें जब तक महुआ का रंग गहरा भूरा या हल्का काला न हो जाए और सारा पानी सूखकर मिश्रण हल्का ब्राउन और गाढ़ा न दिखने लगे।

६. जब महुआ और चना पूरी तरह नरम और अच्छे से पक जाएं, तब गैस बंद कर दें।

७. अब तैयार महुआ की घुघरी को एक प्लेट या बर्तन में निकाल लें और ७ से ७ मिनट हल्का ठंडा होने दें।

८. इसमें २ टेबल स्पून चीनी डालें और चम्मच से अच्छी तरह मिला दें ताकि मिठास समान रूप से आ जाए।

९. महुआ की स्वादिष्ट घुघरी तैयार है। इसे आप दही के साथ परोसें। हल्का गर्म या ठंडा दोनों तरह से इसका स्वाद बहुत अच्छा लगता है।

यह एक पारंपरिक, स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है जिसे आसानी से बनाया जा सकता है। दही के साथ इसका मेल इसे और भी लाजवाब बना देता है। आप चाहें तो इसे हल्का ठंडा करके भी खा सकते हैं।

🔶🔶महुआ की चाय रेसिपी

सामग्री (१ व्यक्ति के लिए)

३ चम्मच महुआ

१ छोटा टुकड़ा सोंठ (सूखा अदरक)

५ से ६ तुलसी के पत्ते

२ इलायची

२ चम्मच चीनी

१ चम्मच चायपत्ती

१ कप दूध

२ कप पानी (चाय उबालने के लिए)

कुकिंग समय: लगभग १५ मिनट

बनाने की विधि

१. सबसे पहले महुआ को साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।

२. अब महुआ को ३० मिनट के लिए १/२ कप पानी में भिगोकर रख दें ताकि यह हल्का नरम हो जाए।

३. अब गैस पर चाय बनाने का बर्तन रखें और इसमें २ कप पानी डालकर गर्म करें।

४. जब पानी में उबाल आने लगे तब भीगा हुआ महुआ इसमें डाल दें।

५. अब इसमें १ चम्मच चायपत्ती डालें और इसे २ मिनट तक उबलने दें।

६. इसके बाद इसमें सोंठ का टुकड़ा, इलायची और तुलसी के पत्ते डाल दें।

७. इन सभी को ५ मिनट तक ढककर धीमी आंच पर उबालें ताकि महुआ और मसालों का स्वाद पानी में अच्छी तरह आ जाए।

८. अब इसमें १ कप दूध डालें और दूध डालने के बाद २ मिनट और उबालें।

९. इसके बाद इसमें २ चम्मच चीनी डालें और अच्छे से मिला लें।

१०. जब चाय अच्छी तरह पक जाए तब गैस बंद कर दें।

११. अब महुआ की चाय को छलनी की मदद से कप में छान लें।

१२. आपकी महुआ की स्वादिष्ट और खुशबूदार चाय तैयार है। इसे गर्म-गर्म परोसें और आनंद लें।

महुआ की चाय स्वाद में हल्की मीठी, सुगंधित और सेहत के लिए फायदेमंद होती है। सोंठ और तुलसी मिलाने से यह सर्दी-खांसी में भी राहत देती है और इलायची इसे और भी स्वादिष्ट बना देती है।

🔶🔶महुआ आटा गुड़ केक रेसिपी

सामग्री (५ से ६ सर्विंग के लिए)

१ कप महुआ

१ कप गेहूँ का आटा

१/२ कप क्रश किया हुआ गुड़ (या आवश्यकता अनुसार)

१/२ कप दही

२ बड़ी चम्मच घी

१/४ कप बारीक कटे हुए ड्राय फ्रूट्स

१ चम्मच बारीक पिसी हुई काली मिर्च

३ से ४ हरी इलायची पिसी हुई

२ चम्मच कद्दूकस किया हुआ नारियल

१ चम्मच बेकिंग पाउडर

१/२ चम्मच बेकिंग सोडा

गार्निश के लिए कुछ ड्राय फ्रूट्स और सूखा महुआ

केक टिन ग्रीस करने के लिए घी

कुकिंग समय: ४० से ५० मिनट (महुआ भिगोने का समय अलग से)

बनाने की विधि

१. क्रम संख्या १ - सबसे पहले महुआ को २ से ३ बार साफ पानी से अच्छी तरह धो लें, ताकि इसकी धूल और गंदगी निकल जाए। अब इसे ६ से ८ घंटे या रातभर साफ पानी में भिगोकर रख दें, ताकि यह अच्छे से फूल जाए।

२. क्रम संख्या २ - भीगे हुए महुआ का पानी छान लें और महुआ को १/२ कप क्रश किए हुए गुड़ के साथ मिक्सर जार में डालकर बारीक पीस लें। महुआ प्राकृतिक रूप से मीठा होता है, इसलिए इसमें गुड़ कम मात्रा में उपयोग किया गया है।

३. क्रम संख्या ३ - अब गेहूँ के आटे को छलनी से छान लें और एक बड़े बर्तन में निकाल लें।

४. क्रम संख्या ४ - छाने हुए आटे में कद्दूकस किया नारियल, कटे हुए ड्राय फ्रूट्स, पिसी इलायची और काली मिर्च डालकर चम्मच से अच्छी तरह मिला लें।

५. क्रम संख्या ५ - अब इसमें १/२ कप दही और गुड़-महुआ का पेस्ट डालें और हाथ या बीटर की मदद से अच्छे से मिला लें।

६. क्रम संख्या ६ - अब मिश्रण में २ बड़ी चम्मच घी, १ चम्मच बेकिंग पाउडर और १/२ चम्मच बेकिंग सोडा डालें और पूरे बैटर को अच्छी तरह मिक्स करें। बैटर न ज्यादा पतला हो और न ज्यादा गाढ़ा, बल्कि स्मूथ और केक जैसा मिश्रण बने।

७. क्रम संख्या ७ – अब एक केक टिन लें और इसे घी से अच्छी तरह ग्रीस कर लें। फिर इसमें हल्का सा गेहूँ का आटा छिड़क दें ताकि केक चिपके नहीं।

८. क्रम संख्या ८ – तैयार बैटर को केक टिन में डालें और टिन को हल्का–हल्का टैप करें ताकि बैटर समान रूप से फैल जाए और हवा के बुलबुले निकल जाएं।

९. क्रम संख्या ९ – अब केक के ऊपर कुछ ड्राय फ्रूट्स और सूखा महुआ डालकर गार्निश करें।

१०. क्रम संख्या १० – अब एक कुकर लें, उसमें नीचे स्टैंड या रिंग रखें और ५ मिनट खाली प्री–हीट कर लें। ध्यान रखें कुकर में पानी न डालें और सीटी भी हटा दें।

११. क्रम संख्या ११ – अब केक टिन को कुकर के अंदर रखें और ढक्कन बंद कर दें। इसे मध्यम आंच पर ३५ से ४० मिनट तक बेक होने दें।

१२. क्रम संख्या ११ – ३५ से ४० मिनट बाद केक को टूथपिक से चेक करें। अगर टूथपिक साफ बाहर आती है तो केक पूरी तरह बेक हो चुका है, अगर नहीं तो ५ से १० मिनट और बेक कर लें।

१३. क्रम संख्या १३ – केक बेक होने के बाद गैस बंद कर दें और केक को १० से १५ मिनट टिन में ही ठंडा होने दें।

१४. क्रम संख्या १४ – केक ठंडा होने के बाद इसे टिन से बाहर निकाल लें (डिमोल्ड करें) और ऊपर से थोड़े ड्राय फ्रूट्स व महुआ से फिर हल्का सा गार्निश करें।

१५. क्रम संख्या १५ – आपका स्वादिष्ट, हेल्दी और प्राकृतिक मिठास से भरपूर महुआ आटा गुड़ केक तैयार है। इसे आप बच्चों और बड़ों को चाय या दूध के साथ परोस सकते हैं।



लापसी की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶गुड़ की लापसी

यह स्वादिष्ट और पौष्टिक लापसी २–३ लोगों के लिए पर्याप्त है।

सामग्री

१/२ कप गुड़ कुटा हुआ

१/२ कप बाट (गेहूं का दलिया)

१/३ कप घी

२ कप गर्म पानी

२ छोटा चम्मच सूखा नारियल पतला कटा हुआ

१/२ छोटा चम्मच इलायची पाउडर

२ छोटा चम्मच किशमिश

कुकिंग समय

२०–२५ मिनट

गुड़ की लापसी बनाने की विधि

१. सबसे पहले कुकर में घी गरम करें। उसमें बाट डालकर मध्यम आंच पर ४–५ मिनट तक भूने।

२. जब इसका रंग हल्का बदलने लगे और सौंधी खुशबू आने लगे, तब इसमें गर्म पानी डाल दें।

३. आंच बढ़ा दें और लगातार चलाते हुए बाट को थोड़ी देर पकाएँ। अब इसमें गुड़ डालें।

४. गुड़ डालते ही इसका रंग बदल जाएगा। इसमें किशमिश और नारियल का बूरा डालकर अच्छे से मिक्स करें। फिर ३–४ सीटी आने तक पकाएँ।

५. स्टीम निकलने के बाद कुकर खोलें और गुड़ की लापसी में इलायची पाउडर डालें।

६. गर्म–गर्म गुड़ की लापसी को गुलाब की सूखी पत्तियों से सजाकर सर्व करें।

🔶🔶दलिया लापसी

यह स्वादिष्ट और पौष्टिक लापसी २ लोगों के लिए पर्याप्त है।

सामग्री

१ छोटी कटोरी गेहूं दलिया

१ छोटी कटोरी दूध

आधी कटोरी गुड़

आधी छोटी चम्मच इलायची पाउडर

थोड़ा सा नारियल

थोड़े ड्राई फ्रूट

२ चम्मच देसी घी

५ कटोरी पानी

कुकिंग समय

३० मिनट

दलिया लापसी बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बड़ी कटोरी में रखा गेहूं तवे पर कपड़े की सहायता से चलाते हुए भून लें।

२. भुने हुए गेहूं को थोड़ा ठंडा करके मिक्सर जार में दरदरा ग्राइंड कर लें। फिर इसे चलने से छानकर मोटा–मोटा दलिया अलग करें। यह लगभग एक छोटी कटोरी भरकर निकलेगा।

३. कुकर में घी गरम करें और इसमें मोटा दलिया डालकर २–३ मिनट तक अच्छे से भूनें।

४. अब इसमें पानी, गुड़, दूध और इलायची पाउडर डालकर पांच सीटी आने तक पकाएँ।

५. प्रेशर निकलने के बाद कुकर खोलकर फिर से १–२ मिनट तक पकाएँ। इसमें ड्राई फ्रूट और नारियल डालें।

६. गरमा–गरम स्वादिष्ट दलिया लापसी को सर्व करें।

७. यह झटपट कुकर में बनने वाली लापसी बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है।

🔶🔶खजूर गुड़ लापसी

यह स्वादिष्ट और पौष्टिक लापसी २–४ लोगों के लिए पर्याप्त है।

सामग्री

१/२ कप दलिया

३ बड़े चम्मच घी

२ बड़े चम्मच बादाम, कटे हुए

१/२ छोटी चम्मच इलायची पाउडर

१/२ कप पानी

२ इलायची

२ बड़े चम्मच काजू, कटे हुए

१/२ कप खजूर गुड़

कुकिंग समय

३०–३५ मिनट

खजूर गुड़ लापसी बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक प्रेशर कुकर में घी गर्म करें और इसमें इलायची डालकर खुशबू आने तक भूनें। अब इसमें दलिया डालकर धीमी आंच पर ५ मिनट या दलिया से खुशबू आने तक भूनें। इसके बाद इसमें २ कप गर्म पानी डालकर अच्छे से मिलाएँ। कुकर को ढककर ५ सीटी आने तक या दलिया अच्छे से पकने तक प्रेशर कुकर में पकाएँ।

२. अब इसमें गुड़ अच्छे से कूटकर डालें और पूरी तरह से पिघलने तक मिलाएँ। इसे ५ मिनट या अधिक तक पकाएँ जब तक कि हल्का सा गाढ़ा न हो जाए। अब एक छोटी कढ़ाई में १ बड़ा चम्मच घी गर्म करें और इसमें काजू और बादाम डालें। आप चाहें तो किशमिश भी डाल सकते हैं।

३. नट्स और सूखे मेवों को सुनहरे भूरे होने तक भूनें। इसके बाद भुने हुए नट्स और सूखे मेवे तथा इलायची पाउडर डालकर अच्छे से मिलाएँ।

४. अंत में लापसी को कटे हुए मेवों से सजाएँ और गरमा–गरम परोसें।

यह खजूर गुड़ लापसी स्वाद में मीठी और पौष्टिक होती है, खासकर ठंड के मौसम में।

🔶🔶मेवा लापसी

यह स्वादिष्ट और पौष्टिक लापसी ४–५ लोगों के लिए बनाई जाती है।

सामग्री

२०० ग्राम गेहूँ का दलिया (बाट)

१०० ग्राम गुड़

७–८ काजू टुकड़े

७–८ बादाम कटे हुए

६–७ अखरोट के टुकड़े

१ चम्मच पिस्ता कटे हुए

आवश्यकतानुसार घी

१ छोटी चम्मच इलायची पाउडर

आवश्यकतानुसार पानी

कुकिंग समय

३० मिनट

मेवा लापसी बनाने की विधि

१. सबसे पहले गुड़ को छोटे टुकड़ों में काटकर ३ कटोरी पानी में उबाल लें। गुड़ पूरी तरह से घुल जाए और उसका पानी बन जाए। इसे छानकर एक तरफ रख दें।

२. अब गैस पर कड़ाही रखें और आवश्यकतानुसार घी डालें। इसमें गेहूँ का दलिया डालकर घी में सुनहरा होने तक भूनें। जब दलिया से खुशबू आने लगे, तब इसमें २–३ कटोरी सामान्य पानी डालकर मध्यम आंच पर उबालें। जब दलिया उबल जाए, तब ५ मिनट बाद चम्मच में लेकर मैश करके देखें कि दलिया गला है या नहीं। यदि गला नहीं है या पानी कम है, तो आवश्यकता अनुसार और पानी डालकर पकाएँ।

३. जब दलिया पक जाए, तब धीमी आंच पर इसमें आधे ड्राई फ्रूट्स, इलायची पाउडर और गुड़ का पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। जब घी चारों तरफ से छुटने लगे, तब गैस बंद कर दें। लापसी बनकर तैयार है।

४. गरमा–गरम लापसी को सर्विंग प्लेट में निकालें और ऊपर से बचे हुए ड्राई फ्रूट्स डालकर सजाएँ। यह मेवा लापसी खाने में बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है।



बेसन के सेव की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶बेसन के नमकीन सेव

सर्विंग

८ से १० सर्विंग

सामग्री

२ कप बेसन

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

स्वादानुसार नमक

३/४ चम्मच बेकिंग सोडा

आवश्यकतानुसार तेल सेव फ्राई करने के लिए

१/२ कप या आवश्यकतानुसार पानी

बनाने की विधि

१. सबसे पहले बेसन को छानकर एक परात में लें। इसमें लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक, बेकिंग सोडा और थोड़ा तेल डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इसमें धीरे-धीरे पानी डालकर सॉफ्ट आटा गूंध लें। आटा न ज्यादा पतला और न ज्यादा सख्त होना चाहिए। इसके बाद आटे को १० मिनट के लिए ढककर रख दें।

२. सेव बनाने के लिए मशीन को तेल से चिकना करें। फिर तैयार आटे को मशीन में डालें और मशीन का ढक्कन बंद कर दें।

३. कढ़ाई में तेल गरम करें। जब तेल मीडियम गर्म हो जाए तो मशीन से सेव को सीधे कढ़ाई में निकालें। मीडियम से हाई फ्लेम पर सेव को सिकने दें। जब तेल में झाग दिखना बंद हो जाए तो सेव को पलट दें और हल्के सुनहरे रंग तक फ्राई करें।

४. सेव तैयार है। अब इसे चाट मसाला डालकर मिक्स कर सकते हैं।

५. बेसन के नमकीन सेव को चाय के साथ स्नैक्स के रूप में सर्व करें।

🔶🔶बेसन सेव बर्फी

सर्विंग

एक किलो

सामग्री

१/२ किलो बेसन का बारीक सेव

३०० ग्राम शक्कर

३०० मिलीलीटर पानी

२०० ग्राम दूध पाउडर

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

४–५ बूंद रोज़ एसेंस

बनाने की विधि

२. सबसे पहले शक्कर और आधा पानी एक पतीले में डालकर एक तार वाली चाशनी बना लें। बाकी आधे पानी में दूध पाउडर मिलाकर अच्छे से घोल बनाएं। इस मिश्रण को तैयार चाशनी में डालकर अच्छे से मिलाएं और दो से तीन मिनट तक पकाएं।

२. अब इसमें बेसन का सेव, इलायची पाउडर और रोज़ एसेंस डालकर अच्छे से मिलाएं। इसे पांच मिनट तक पकाएं। इसके बाद गैस बंद कर दें और ढक्कन लगाकर मिश्रण को आधा घंटा रहने दें।

३. एक चौकोर डिश को घी से चिकना कर लें। इसमें तैयार मिश्रण डालकर चम्मच से दबाकर सेट कर लें। ऊपर से कटा हुआ ड्राई फ्रूट डालकर गार्निश करें।

४. मिश्रण सेट हो जाने पर चाकू से मनचाहे आकार में काट लें। बेसन सेव बर्फी तैयार है।

🔶🔶पुदीना फ्लेवर बेसन सेव

सर्विंग

२५० ग्राम

सामग्री

१ कटोरा बेसन

१ कटोरी हरा धनिया पत्ती, पालक, पुदीना और ४–५ हरी मिर्च का पेस्ट

१ नींबू का रस

स्वादानुसार नमक

आवश्यकतानुसार तलने के लिए रिफाइंड ऑयल

१/२–१/२ छोटी चम्मच काला नमक और चाट मसाला

बनाने की विधि

१. सबसे पहले बड़े बाउल में बेसन निकाल लें।

२. अब बेसन में नमक, पुदीना–धनिया पत्ती का पेस्ट और नींबू का रस डालकर आटा गूंथ लें। फिर हाथ में तेल लेकर बेसन पर लगाएं और सेब बनाने वाली मशीन में डालकर गर्म तेल में सेब तैयार करें। दोनों तरफ से पलट कर कुरकुरा होने तक तलें। सेब मोटा या महीन बनाने के लिए मशीन की जाली का उपयोग करें।

३. थोड़ी ठंडा होने पर हाथ से क्रश करें और उसमें काला नमक और चाट मसाला मिलाएं। तैयार पुदीना फ्लेवर बेसन सेव को एयर टाइट डिब्बे में भरकर स्टोर करें और आवश्यकता अनुसार निकाल कर सर्व करें।

🔶🔶बेसन के मीठे सेव

सर्विंग

१ कप बेसन के लिए

सामग्री

१ कप बेसन

३ चतुर्थांश कप चीनी

१/२ छोटा चम्मच घी

आवश्यकतानुसार तेल तलने के लिए

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बर्तन में बेसन और एक बड़ा चम्मच तेल डालकर अच्छे से मिला लें। इसके बाद इसमें थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर नरम आटा गूंदें। ध्यान रखें कि आटा ज्यादा सख्त न हो।

२. गूंधने के बाद इसे २० मिनट के लिए ढककर रख दें।

३. कड़ाही में तेल गरम होने के लिए रखें। तब तक हाथ से मोटे आकार के सेव बना लें। तेल में सेव डालें और सुनहरा होने तक तलें।

४. जब सेव सुनहरे हो जाएं तो छलनी से छानकर एक प्लेट में निकाल लें और बाकी बचे बेसन के भी इसी तरह से सेव तल लें।

५. दूसरे कड़ाही में पानी और चीनी डालकर २ तार की चाशनी बनाएं। अब तले हुए सेव इसमें डाल दें और अच्छे से मिलाएं ताकि चीनी की चाशनी सेव पर चिपक जाए। फिर आंच बंद कर दें।

६. तैयार है बेसन का मीठा सेव। इसे ठंडा होने के बाद एयर टाइट डिब्बे में भरकर स्टोर करें।



🍋🍋🍋🍋🍋 नींबू की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶वर्जिन नींबू मोहितो

सामग्री ३ सर्विंग

नींबू बड़े साइज के २

लीटर ड्यूक या कोई भी सोडा वाटर ७५० मिली

पुदीना के पत्ते ३०-३५

पिसी हुई शक्कर ४.५ टी स्पून या स्वादानुसार

जलजीरा पाउडर १ सैशे

आइस क्यूब १२ (वैकल्पिक)

कुकिंग स्टेप्स

१. सबसे पहले सभी सामग्री किचन प्लेटफार्म पर निकाल लें। नींबू को धोकर ऊपर से थोड़ा सा हटा दें और ३ पतली गोल स्लाइस काट लें। स्लाइस को गिलास में अटकाने के लिए बीच से कट लगा दें। बाकी नींबू को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। पुदीना के पत्ते धोकर कुछ पत्ते और नींबू के ४ टुकड़े अलग रख दें।

२. कटोरी में नींबू और पुदीना के पत्तों को हल्के से दबाएं। ध्यान रहे कि ज्यादा दबाएं नहीं वरना नींबू कड़वा हो जाएगा।

३. अब इसे दो गिलास में आधा-आधा डालें। हर गिलास में १.५ टी स्पून पिसी शक्कर और १/२ टी स्पून जलजीरा पाउडर डालें। अगर आइस डालना हो तो क्रश करके डाल दें।

४. गिलास में अलग रखे नींबू के टुकड़े और पुदीना के पत्ते डालें। फिर दूसरे नींबू को काटकर उसका रस स्वादानुसार दोनों गिलास में डाल दें। अब सोडा वाटर डालकर चम्मच से अच्छे से मिक्स करें।

५. वर्जिन लेमन मोहितो अब सर्व करने के लिए तैयार है। इसे तुरंत सर्व करें क्योंकि सोडा की गैस जल्दी खत्म हो जाती है।

६. सर्व करने से पहले गिलास में नींबू स्लाइस और स्ट्रॉ लगा दें। बचे हुए नींबू और पुदीना के पत्तों से तीसरा गिलास भी तैयार कर सकते हैं।

७. नोट - यदि जलजीरा पाउडर उपलब्ध नहीं है तो इसमें थोड़ा सा काला नमक डाल सकते हैं, लेकिन स्वाद में थोड़ा अंतर आ सकता है। सभी सामग्री अपने स्वाद अनुसार डाले।

🔶🔶स्पाइसी पुदीना नींबू शरबत

सामग्री ६ लोग

पानी १ लीटर

गुड़ १२५ ग्राम

पुदीना १/२ कप

नींबू का रस २ बड़े नींबू का

हरी मिर्च १

नमक १/४ छोटा चम्मच

काला नमक १/४ छोटा चम्मच

भुना जीरा १ छोटा चम्मच

आइस क्यूब आवश्यकता अनुसार

कुकिंग स्टेप्स

१. सबसे पहले थोड़े पानी में गुड़ डालकर गुड़ पिघलने तक पानी गरम कर लें।

२. मिक्सी के जार में पुदीना, हरी मिर्च, नींबू का रस, भुना जीरा, नमक और काला नमक डालकर पीस लें।

३. गुड़ का पानी ठंडा हो जाए तब बचा हुआ पानी और पीसा हुआ मसाला डालकर अच्छे से मिला लें। अब इस मिश्रण को छान लें।

४. ग्लास में आइस क्यूब डालें और ऊपर से तैयार शरबत डालकर तुरंत सर्व करें।

🔶🔶नींबू का चुंदा

सामग्री १८ नंग नींबू

गुड़ १ कप

साखर १ कप

नमक स्वाद अनुसार

लाल मिर्च पाउडर स्वाद अनुसार

कुकिंग स्टेप्स

१. सबसे पहले नींबू को अच्छे से धोकर साफ कपड़े से पोछ लें।

२. नींबू को चार टुकड़ों में काट लें और सभी बीज निकाल दें। यह बहुत जरूरी है ताकि चुंदा कड़वा न हो।

३. अब नींबू को मिक्सी जार में डालकर हल्का पीस लें।

४. एक बड़े बरतन में नींबू निकालकर उसमें गुड़, साखर, नमक और लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से मिला लें।

५. मिश्रण के ऊपर मलमल का कपड़ा लगाकर इसे ३ से ४ दिन तक धूप में रखें।

६. ३ से ४ दिन बाद आपका नींबू का चुंदा तैयार है। इसे आप तुरंत खा सकते हैं या कांच की बरनी में भरकर पूरे साल आनंद ले सकते हैं।

🔶🔶नींबू चावल रेसिपी

सर्विंग: ४ लोग

समय: १० मिनट

सामग्री

१ बाउल पके हुए चावल

१/२ चमच सरसों

१/२ चमच जीरा

१/२ चमच चना दाल

१/२ चमच उड़द दाल

२ चमच मूंगफली

१ नींबू का रस

१/४ चमच हल्दी

४ हरी मिर्च

१० कड़ी पत्ता

३ चमच तेल

स्वादानुसार नमक

कुकिंग निर्देश

१. कड़ाई में तेल गरम करें। इसमें चना दाल और उड़द दाल को हल्का फ्राई करके अलग रख लें। उसी तेल में सरसों और जीरा डालें। इसके बाद मूंगफली डालकर हल्का भूनें। अब हरी मिर्च और कड़ी पत्ता डालकर थोड़ी देर भूनें।

२. इसमें पके हुए चावल डालें। स्वादानुसार नमक और हल्दी डालकर अच्छे से मिलाएं। फिर नींबू का रस डालकर चावल में अच्छी तरह मिलाएं। अब फ्राई की हुई उड़द दाल और चना दाल मिलाएं।

३. तैयार नींबू चावल को सर्विंग डिश में निकालें। ऊपर से फ्राई मूंगफली डालकर सजाएं और नींबू के स्लाइस के साथ गरम–गरम परोसें।

नींबू चावल तैयार है, इसे दाल या किसी भी करी के साथ सर्व किया जा सकता है।









🥒🥒🥒🥒🥒खीरा की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶पालक आँवला खीरा जूस

सामग्री (२ गिलास के लिए)

५० ग्राम पालक के पत्ते

२ आँवला

१ मध्यम आकार का खीरा

१ इंच टुकड़ा अदरक

२०० मिली पानी

१/२ चम्मच काला नमक

१/२ चम्मच नींबू का रस

बनाने का समय: १० मिनट

विधि

१. सबसे पहले पालक के पत्तों को अच्छे से धो लें ताकि किसी भी तरह की मिट्टी या गंदगी निकल जाए।

२. आँवला, खीरा और अदरक को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

३. सभी तैयार सामग्री को मिक्सी जार में डालें, थोड़ा पानी डालकर अच्छे से ग्राइंड करें।

४. ग्राइंड किए हुए मिश्रण को छलनी से छान लें ताकि जूस पूरी तरह से चिकना हो जाए।

५. इसमें काला नमक और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

६. तैयार जूस को ठंडा करके सर्व करें।

७. यह पालक आँवला खीरा जूस बालों और त्वचा दोनों के लिए बहुत फायदेमंद है और यह हेल्दी ड्रिंक के रूप में दिन की शुरुआत के लिए उपयुक्त है।

टिप्स

जूस को तुरंत पीना सबसे अच्छा रहता है ताकि इसमें सभी पोषक तत्व बरकरार रहें। स्वाद और ताजगी के लिए इसमें बर्फ के टुकड़े भी डाल सकते हैं।

🔶🔶पनीर स्टफ्ड खीरा बेसन चीला

सामग्री (२-३ सर्विंग के लिए)

१ कप बेसन

१ खीरा

१/२ कप पनीर कद्दूकस किया हुआ

धनिया पत्ती आवश्यकतानुसार

१/२ छोटी चम्मच चिली फ्लेक्स

१/४ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/४ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर

१ चुटकी ही हींग

नमक स्वादानुसार

तेल आवश्यकतानुसार सेंकने के लिए

पानी आवश्यकता अनुसार

बनाने का समय: १५ मिनट

विधि

१. बेसन को एक बाउल में निकाल लें। इसमें नमक, हल्दी पाउडर, चिली फ्लेक्स, काली मिर्च मिलाएं और धनिया पत्ती डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

२. अब इसमें कद्दूकस किया हुआ खीरा मिलाएं और आवश्यकतानुसार पानी डालकर बेसन का घोल तैयार करें। ध्यान रहे कि घोल बहुत पतला या गाढ़ा न हो।

३. कद्दूकस किया हुआ पनीर लें और उसमें थोड़ी धनिया पत्ती मिलाएं। अब तवा गरम करें और तवे के चारों तरफ थोड़ा तेल लगाएं। १ चम्मच बेसन घोल तवे में गोलाई में पतला फैलाएं। जब ऊपर की परत सूख जाए तो थोड़ा तेल लगाएं और पलट कर दूसरी तरफ भी सेंकें।

४. सेंके हुए चीले पर कद्दूकस किया हुआ पनीर डालें।

५. अब चीले को रोल की तरह मोड़कर काट लें। रोल को टिफिन बॉक्स में रखें और साथ में टोमैटो सॉस डालें।

६. साथ में घर का बना केक या कोई भी फल पैक करें। बच्चे का टिफिन बॉक्स तैयार है।

७. यह पनीर स्टफ्ड खीरा बेसन चीला बच्चों के लिए हेल्दी और टेस्टी टिफिन ऑप्शन है।

८. गरमा गरम सर्व करें या जैसे टिफिन में रखा है वैसे भी बच्चे आनंद से खा सकते हैं।

🔶🔶खीरे का रायता

सामग्री (२ लोगों के लिए)

१ खीरा

१ टमाटर

१ कटोरी दही

१ छोटा चम्मच जीरा पाउडर

२ छोटे चम्मच चाट मसाला पाउडर

२ छोटे चम्मच काला नमक

१ मुट्ठी हरी धनिया

१ बड़ा चम्मच बूंदी

बनाने का समय: ७ मिनट

विधि

१. खीरा और टमाटर को अच्छे से धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

२. कटे हुए खीरा और टमाटर में दही डालें और अच्छी तरह मिक्स करें।

३. अब इसमें सूखे मसाले जैसे जीरा पाउडर, चाट मसाला पाउडर और काला नमक डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

४. रायते को प्लेट में निकालकर ऊपर से हरी धनिया और बूंदी से गार्निश करें।

५. तैयार खीरे का रायता ठंडा-ठंडा सर्व करें।

🔶🔶खीरा मिर्च का अचार

सामग्री (३–४ सर्विंग)

२ ऑर्गेनिक खीरा

८–१० मिर्च

२ बड़े चम्मच अचार मसाला

१ बड़ी चम्मच पीली सरसों, राई पिसी

१ छोटी चम्मच हींग

१ बड़ी चम्मच कश्मीरी मिर्च पाउडर

२ बड़े चम्मच सरसों तेल

१ छोटी चम्मच सिरका

बनाने का समय: १५–२० मिनट

विधि

१. सबसे पहले खीरा और मिर्च को अच्छे से धोकर साफ करें। कपड़े से सूखा लें। खीरे को काटकर बीज निकाल लें और पंखे में रखकर हल्का सूखा लें। एक बाउल में सरसों तेल डालें।

२. अब इसमें अचार मसाला, पिसी हुई राई, पीली सरसों और कश्मीरी मिर्च पाउडर डालें।

३. हींग डालकर सभी मसालों को अच्छी तरह मिक्स करें और फिर खीरे को डालें।

४. खीरे के साथ मिर्च डालकर भी अच्छी तरह मिक्स करें।

५. तैयार मिश्रण को जार में डालें और थोड़ा और तेल डालें।

६. अब सिरका डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। जार को ढककर २–३ दिन तक रखें और दिन में १–२ बार हल्का हिलाते रहें। अचार बनकर तैयार है। इसे पूरी या किसी अन्य भोजन के साथ सर्व करें।



🌿🌿🌿🌿🌿 अनार की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶अनार मॉकटेल रेसिपी

सामग्री (२ लोगों के लिए)

१/२ कप अनार के दाने

८-१० ताज़े पुदीना के पत्ते

२ नींबू के टुकड़े

१ चम्मच नींबू का रस

१ चम्मच पिसी हुई चीनी

१ बोतल स्प्राइट

सजावट के लिए पुदीना की पत्ती और लेमन स्लाइस

बनाने का समय: १५ मिनट

विधि:

१. सबसे पहले अनार के दानों को मिक्सर जार में डालकर अच्छी तरह पीस लें और फिर छलनी से छानकर इसका ताज़ा रस निकाल लें।

२. अब एक सर्विंग गिलास लें और उसमें २ चम्मच अनार के दाने डालें।

३. गिलास में ३ चम्मच अनार का रस डालें।

४. पुदीना के पत्तों को हाथ से हल्का मसलते हुए तोड़कर गिलास में डालें, ताकि उसकी खुशबू अच्छे से आ जाए।

५. अब १ चम्मच नींबू का रस और २ नींबू के टुकड़े डालें।

६. इसके बाद १ चम्मच पिसी हुई चीनी डालें और हल्का सा मिला लें।

७. अब गिलास में धीरे-धीरे स्प्राइट डालें और चम्मच की सहायता से सभी चीज़ों को हल्के हाथ से अच्छी तरह मिक्स कर लें।

८. स्वाद चेक करें और अगर ज़रूरत लगे तो अपने अनुसार थोड़ा मीठा या खट्टा एडजस्ट कर सकते हैं।

९. अंत में लेमन स्लाइस और पुदीना की पत्ती से सजावट करें।

१०. अनार मॉकटेल तैयार है, इसे तुरंत ठंडा-ठंडा सर्व करें और आनंद लें।

टिप्स:

अनार का रस ताज़ा निकालने से इसका रंग और स्वाद बेहतर आता है। पुदीना को काटने की बजाय हल्का मसलकर डालने से खुशबू ज़्यादा अच्छी आती है। मॉकटेल को तेज़ी से न मिलाएं, हल्के हाथ से मिक्स करें ताकि स्प्राइट की गैस बनी रहे।

🔶🔶अनार पोरियल रेसिपी

सामग्री (१ व्यक्ति के लिए)

१/२ कप अनार के दाने

१/४ कप प्याज बारीक कटा हुआ

१/४ कप ताजा कसा हुआ नारियल

१ चम्मच तेल

१/२ चम्मच राई

१/२ चम्मच उड़द दाल

८–१० कड़ी पत्ते

१ हरी मिर्च (बीच से कटी हुई या बारीक कटी)

१ सूखी लाल मिर्च

१ चुटकी नमक (स्वाद अनुसार)

१/४ चम्मच चिली फ्लेक्स

बनाने का समय: ५ मिनट

विधि:

१. सबसे पहले सारी सामग्री को धोकर और काट-कसकर तैयार कर लें।

२. एक पैन में तेल डालें और इसे मध्यम आंच पर गर्म होने दें।

३. तेल गर्म होने के बाद इसमें राई और उड़द दाल डालें।

४. अब इसमें सूखी लाल मिर्च डालें और राई को तड़कने दें।

५. जब राई अच्छे से चटकने लगे, तब इसमें बारीक कटा प्याज और कड़ी पत्ता डाल दें।

६. प्याज को हल्का भूरा (ब्राउन) होने तक लगातार चलाते हुए भून लें।

७. अब इसमें अनार के दाने और कसा हुआ ताजा नारियल डालें।

८. इसके बाद चिली फ्लेक्स और एक चुटकी नमक डालकर सभी चीज़ों को हल्के हाथ से अच्छी तरह मिला लें।

९. १–२ मिनट तक इसे चलाते हुए पकाएं ताकि सभी स्वाद आपस में मिल जाएं।

१०. अनार पोरियल तैयार है। गैस बंद कर दें और इसे प्लेट में निकालकर तुरंत परोसें।

टिप्स:

प्याज को बहुत तेज़ आंच पर न भूनें, वरना वह जल सकता है। अनार को ज़्यादा देर न पकाएं, इससे उसका ताज़ा स्वाद और हल्का क्रंच बना रहता है। ताजा नारियल का उपयोग करने से डिश का स्वाद ज़्यादा अच्छा आता है। आप चाहें तो इसे रोटी, चावल या साइड डिश के रूप में भी सर्व कर सकते हैं। यह जल्दी बनने वाली, स्वादिष्ट और हल्की डिश है।

🔶🔶अनार साल्सा रेसिपी

सामग्री (३ सर्विंग के लिए)

१ कप अनार के दाने

१ छोटी प्याज बारीक कटी हुई

१ खीरा छोटे-छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

१/२ सेब छोटे-छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

१ हरी मिर्च बारीक कटी हुई

१/४ कप धनिया पत्ती बारीक कटी हुई

१/२ नींबू का रस

१/२ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच चाट मसाला पाउडर

१/२ चम्मच भुना जीरा पाउडर

काला नमक स्वाद अनुसार

बनाने का समय: १० मिनट

विधि:

१. अनार साल्सा बनाने के लिए सबसे पहले सभी सामग्री को धोकर, काटकर और अनार के दाने निकालकर तैयार कर लें।

२. एक बड़े बाउल में बारीक कटी हुई प्याज, कटे हुए खीरे के टुकड़े, कटे हुए सेब के टुकड़े, बारीक कटी हरी मिर्च, धनिया पत्ती और अनार के दाने डालें।

३. अब इसमें १/२ चम्मच काली मिर्च पाउडर, १/२ चम्मच भुना जीरा पाउडर और स्वाद अनुसार काला नमक डालें।

४. इसके बाद १/२ नींबू का रस और १/२ चम्मच चाट मसाला डालकर सभी चीज़ों को अच्छी तरह मिला लें।

५. सभी सामग्री को चम्मच की मदद से हल्के हाथ से अच्छी तरह मिक्स करें, ताकि मसाले और नींबू का रस हर टुकड़े पर समान रूप से लग जाए।

६. साल्सा का स्वाद चख लें। अगर आपको हल्का मीठा, खट्टा या नमक कम–ज़्यादा लगे तो अपने अनुसार इसे एडजस्ट कर सकते हैं।

७. आपका अनार साल्सा तैयार है। इसे तुरंत परोसें।

८. इसे आप नाचोज, आलू चिप्स, पापड़ी, फ्रेंच फ्राइज़ या किसी भी स्नैक्स के साथ सर्व कर सकते हैं। यह बहुत ताज़ा, हल्का और स्वाद से भरपूर लगता है।

टिप्स:

साल्सा में अनार को ज़्यादा देर पहले न मिलाएं, इससे वह ताज़ा और रसीला बना रहता है। सेब और खीरे को छोटे टुकड़ों में काटने से खाने में इसका स्वाद और बनावट बेहतर लगती है। मिक्स करते समय बहुत ज़ोर से न चलाएं, हल्के हाथ से मिलाएं ताकि सभी टुकड़े सही शेप में रहें।

🔶🔶नाशपाती अनार सलाद रेसिपी

सामग्री (३ लोगों के लिए)

२ नाशपाती

१ अनार

१ टमाटर

१ प्याज़

ड्रेसिंग के लिए सामग्री

१ बड़ा चम्मच दही

२ छोटे चम्मच चाट मसाला पाउडर

१ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

१ छोटा चम्मच काला नमक

१/२ छोटा चम्मच सफेद नमक

१ मुट्ठी बारीक कटा हरा धनिया और पुदीना

१ नींबू का रस

तैयारी का समय: १० मिनट

विधि:

१. सबसे पहले सभी सलाद की सामग्री को एक जगह निकालकर रख लें।

२. नाशपाती, टमाटर और प्याज़ को अच्छी तरह धो लें और छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें।

३. अनार को छीलकर उसके ताज़े दाने अलग कर लें।

४. अब एक बाउल लें और उसमें दही डालें।

५. दही में चाट मसाला पाउडर, धनिया पाउडर, काला नमक, सफेद नमक और नींबू का रस डालें।

६. इसके बाद इसमें बारीक कटा हुआ हरा धनिया और पुदीना डालकर चम्मच की मदद से अच्छी तरह मिक्स कर लें। आपकी ड्रेसिंग तैयार है।

७. अब एक बड़ा सर्विंग बाउल लें और उसमें कटे हुए नाशपाती, टमाटर, प्याज़ और अनार के दाने डालें।

८. तैयार दही–मसाला ड्रेसिंग को फलों के ऊपर डालें और हल्के हाथ से अच्छी तरह मिला लें, ताकि ड्रेसिंग हर टुकड़े पर समान रूप से लग जाए।

९. सलाद को १० मिनट के लिए फ्रिज में रख दें, जिससे यह ठंडा होकर और स्वादिष्ट हो जाए।

१०. १० मिनट बाद इसे बाहर निकालें और ऊपर से कुछ ताज़े अनार के दाने, हरा धनिया और पुदीना डालकर सजाएं।

११. नाशपाती अनार सलाद तैयार है। इसे ठंडा–ठंडा सर्व करें और आनंद लें।

टिप्स:

सलाद को बहुत देर पहले ड्रेसिंग में न मिलाएं, वरना फल ज़्यादा नरम हो सकते हैं। फ्रिज में रखने से स्वाद और ताज़गी और बेहतर आती है। मिक्स करते समय हल्का हाथ रखें, ताकि फलों की बनावट बनी रहे। यह सलाद हल्का, ताज़ा, मीठा-खट्टा और मसालेदार स्वाद का बेहतरीन संतुलन देता है और किसी भी खाने के साथ परोसा जा सकता है।









🍗🍗🍗🍗🍗 घर में बनाना सीखे चिकन टिक्का रेस्टोरेंट स्टाइल में नीचे पढ़े

🔶 १. घर पर आसान चिकन टिक्का रेसिपी

सामग्री:

• चिकन – ५०० ग्राम

• दही – १ कप

• अदरक लहसुन पेस्ट – १ चम्मच

• लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

• गरम मसाला – १/२ चम्मच

• नींबू रस – १ चम्मच

• नमक – स्वाद अनुसार

विधि:

• चिकन को अच्छे से धो लें

• दही और सारे मसाले मिलाएँ

• चिकन को मेरिनेट करें

• १ घंटे के लिए रखें

• तवा या ओवन में सेक लें

• चिकन टिक्का तैयार

🔶 २. घर की स्टाइल चिकन करी रेसिपी

सामग्री:

• चिकन – ५०० ग्राम

• प्याज – २ बारीक कटे

• टमाटर – २ पिसे हुए

• अदरक लहसुन पेस्ट – २ चम्मच

• हल्दी – १/२ चम्मच

• धनिया पाउडर – १ चम्मच

• तेल – ३ चम्मच

• नमक – स्वाद अनुसार

विधि:

• कढ़ाही में तेल गरम करें

• प्याज सुनहरा भूनें

• अदरक लहसुन डालें

• टमाटर और मसाले डालें

• चिकन डालकर भूनें

• पानी डालकर पकाएँ

🔶 ३. मसालेदार चिकन फ्राई रेसिपी

सामग्री:

• चिकन – ५०० ग्राम

• लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

• हल्दी – १/२ चम्मच

• धनिया पाउडर – १ चम्मच

• नींबू रस – १ चम्मच

• तेल – तलने के लिए

• नमक – स्वाद अनुसार

विधि:

• चिकन में मसाले मिलाएँ

• ३० मिनट मेरिनेट करें

• कढ़ाही में तेल गरम करें

• चिकन डालकर फ्राई करें

• पलट-पलट कर सेकें

• कुरकुरा चिकन फ्राई तैयार

🔶 ४. बटर चिकन बनाने की आसान रेसिपी

सामग्री:

• चिकन – ५०० ग्राम

• टमाटर प्यूरी – १ कप

• मक्खन – २ चम्मच

• क्रीम – १/२ कप

• कश्मीरी मिर्च – १ चम्मच

• गरम मसाला – १/२ चम्मच

• नमक – स्वाद अनुसार

विधि:

• चिकन को हल्का फ्राई करें

• पैन में मक्खन गरम करें

• टमाटर प्यूरी डालें

• मसाले मिलाएँ

• चिकन और क्रीम डालें

• धीमी आंच पर पकाएँ

🔶 ५. चिकन पुलाव बनाने की रेसिपी

सामग्री:

• चिकन – ४०० ग्राम

• चावल – २ कप

• प्याज – १ स्लाइस में कटा

• साबुत मसाले – जरूरत अनुसार

• अदरक लहसुन पेस्ट – १ चम्मच

• तेल – ३ चम्मच

• नमक – स्वाद अनुसार

विधि:

• चावल धोकर भिगो दें

• कुकर में तेल गरम करें

• प्याज और मसाले भूनें

• चिकन डालें

• चावल और पानी डालें

• २ सीटी में पकाएँ

🔶 ६. चिकन सूप बनाने की घरेलू रेसिपी

सामग्री:

• चिकन – ३०० ग्राम

• अदरक – १ इंच

• लहसुन – ४ कली

• काली मिर्च – १/२ चम्मच

• नमक – स्वाद अनुसार

• पानी – ३ कप

विधि:

• चिकन को पानी में डालें

• अदरक लहसुन मिलाएँ

• धीमी आंच पर उबालें

• झाग निकालते रहें

• नमक और काली मिर्च डालें

• गरमागरम चिकन सूप तैयार



यहाँ साउथ इंडियन ६ लोकप्रिय रेसिपी एक ही जगह पूरी विधि के साथ हिंदी में दी जा रही हैं 👇

🥥१. इडली सांभर

सामग्री

इडली के लिए

इडली बैटर – २ कप

नमक – स्वादानुसार

सांभर के लिए

अरहर दाल – १/२ कप

सांभर मसाला – २ चम्मच

इमली का पानी – २ चम्मच

सब्जियाँ (लौकी, गाजर, टमाटर) राई, करी पत्ता, सूखी लाल मिर्च, नमक, तेल

विधि

इडली बैटर में नमक मिलाकर इडली स्टैंड में डालें। १०–१२ मिनट भाप में पकाएँ। दाल उबालकर सब्जियाँ डालें। सांभर मसाला, इमली पानी डालकर पकाएँ। तड़का लगाकर इडली के साथ परोसें।

🌾 २. रवा इडली

सामग्री

सूजी – १ कप

दही – १/२ कप

ईनो – १ छोटा चम्मच

राई, करी पत्ता, नमक, तेल

विधि

सूजी, दही, नमक मिलाकर घोल बनाएँ। तड़का लगाकर घोल में मिलाएँ। अंत में ईनो डालकर फेंटें। इडली स्टैंड में डालकर १० मिनट पकाएँ।

🌶️३. मसाला इडली

सामग्री

बची हुई इडली – ८–१०

प्याज़, टमाटर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, करी पत्ता, राई

विधि

इडली के टुकड़े कर लें। कढ़ाही में तड़का लगाएँ। प्याज़–टमाटर भूनें। मसाले डालकर इडली मिलाएँ। ५ मिनट चलाएँ।

🥔४. मसाला डोसा

सामग्री

डोसा बैटर – २ कप

आलू मसाला

उबले आलू – ३

प्याज़ – १

हल्दी, नमक, राई, करी पत्ता

विधि

तवे पर पतला डोसा फैलाएँ। कुरकुरा होने दें। बीच में आलू मसाला रखें। मोड़कर परोसें।

🌾 ५. रवा डोसा

सामग्री

सूजी – १/२ कप

चावल का आटा – १/४ कप

मैदा – २ चम्मच

जीरा, हरी मिर्च

पानी – पतला घोल

विधि

सभी सामग्री मिलाकर पतला घोल बनाएँ। गर्म तवे पर फैलाएँ। किनारों पर तेल डालें। कुरकुरा होने पर पलटें।

🍅 ६. उत्तपम

सामग्री

डोसा बैटर – १ कप

प्याज़, टमाटर, शिमला मिर्च, नमक, तेल

विधि

तवे पर मोटा डोसा डालें। ऊपर सब्जियाँ डालें। हल्का दबाएँ। दोनों तरफ सेकें।



यह एक प्राकृतिक प्रोबायोटिक ड्रिंक है जो पेट को साफ रखती है और पाचन शक्ति बढ़ाती है। इसमें मौजूद सरसों और खमीर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर सर्दी–जुकाम से बचाव करती है।

🥕१. गाजर की कांजी (Carrot Kanji)

🧂सामग्री (Ingredients):

🥕काली या लाल गाजर – ५०० ग्राम

💧 पानी – २ लीटर

🌶️सरसों पाउडर – २ बड़े चम्मच

🧂नमक – १ छोटा चम्मच

🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

🍯 विधि (Method):

१. गाजर को धोकर लंबी स्टिक में काटें।

२. पानी उबालें और ठंडा होने दें।

३. एक बड़े कांच के जार में गाजर, सरसों पाउडर, नमक और लाल मिर्च डालें।

४. उस पर पानी डालकर ढक्कन ढीला बंद करें।

५. ३–४ दिन तक धूप में रखें, रोज़ हिलाएं।

६. कांजी तैयार होने पर ठंडी परोसें।

🥭२. आंवला कांजी (Amla Kanji)

🧂Ingredients:

🥭आंवला – १०–१२

💧 पानी – २ लीटर

🌶️सरसों पाउडर – १ बड़ा चम्मच

🧂नमक – स्वादानुसार

🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

🍯 Method:

१. आंवले को उबालकर बीज निकाल लें।

२. पानी में सरसों, नमक और मिर्च मिलाएं।

३. आंवले डालकर कांच के जार में भरें।

४. ३–४ दिन धूप में रखें।

🥬 ३. बीट रूट कांजी (Beetroot Kanji)

🧂Ingredients:

🥬बीटroot – २ मध्यम

💧 पानी – २ लीटर

🌶️सरसों पाउडर – २ बड़े चम्मच

🧂नमक – स्वादानुसार

🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

🍯 Method:

१. बीट को पतली लंबी स्टिक में काटें।

२. सब सामग्री मिलाकर धूप में ३–४ दिन रखें।

३. खटास आने पर छानकर फ्रिज में रखें।

🌾 ४. चावल की कांजी (Rice Kanji)

🧂 Ingredients:

🌾 चावल – १/२ कप

💧 पानी – ४ कप

🧂 नमक – स्वादानुसार

🍯 Method:

१. चावल को पानी में उबालें जब तक गल न जाए।

२. ठंडा करें और चाहें तो थोड़ा फर्मेंट होने दें।

३. नमक मिलाकर परोसें।

🌽 ५. मक्का कांजी (Corn Kanji)

🧂 Ingredients:

🌽 मक्के का आटा – २ बड़े चम्मच

💧 पानी – २ कप

🧂 नमक – स्वादानुसार

🧈घी – १ छोटा चम्मच (optional)

🍯 Method:

१. मक्के के आटे को पानी में मिलाकर उबालें।

२. हल्का गाढ़ा होने पर ठंडा करें।

३. चाहें तो थोड़ा फर्मेंट करें और ठंडा परोसें।

🌾 ६. जौ की कांजी (Barley Kanji)

🧂 Ingredients:

🌾 जौ – १/२ कप

💧 पानी – ३ कप

🧂 नमक या गुड़ – स्वादानुसार

🍯 Method:

१. जौ को भिगोकर उबालें।

२. ठंडा करके नमक या गुड़ मिलाएं।

३. गर्मी में ठंडी परोसें।

⚪ ७. दाल कांजी (Dal Kanji)

🧂 Ingredients:

⚪ मूंग दाल – १/२ कप

💧 पानी – ३ कप

🧂 नमक – स्वादानुसार

🌶️अदरक-मिर्च पेस्ट – १/२ छोटा चम्मच

🍯 Method:

१. दाल को पकाकर हल्की पेस्ट बना लें।

२. नमक और अदरक–मिर्च डालें।

३. ठंडा करके परोसें।

🥒८. सरसों वाली सब्जी कांजी (Mustard Veg Kanji)

🧂 Ingredients:

🥕गाजर – १ कप

🌶️मूली – १ कप

🥦फूलगोभी – १ कप

🌿 सरसों पाउडर – २ बड़े चम्मच

💧 पानी – २ लीटर

🧂 नमक – स्वादानुसार

🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

🍯 Method:

१. सब्जियों को टुकड़ों में काटें।

२. पानी में सरसों, नमक, और मिर्च मिलाएं।

३. सब्जियाँ डालकर ३–४ दिन धूप में रखें।

४. खट्टी कांजी परोसने के लिए तैयार।



श्रीखंड की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶लीची रोज़ श्रीखंड

सामग्री

१ कटोरी गाढ़ा दही, अपनी अलग किया हुआ

१० लीची

१/४ चम्मच इलायची पाउडर

४ चम्मच रोज़ सिरप

२ चम्मच आइसिंग शुगर

थोड़ा सा कटा हुआ पिस्ता, गार्निशिंग के लिए

सूखी गुलाब की पंखुड़ी, गार्निशिंग के लिए

बनाने का समय: १५ मिनट

सर्विंग: २

विधि

१. सबसे पहले सभी सामग्री तैयार कर लें। गाढ़े दही को कपड़े में डालकर नीचे छलनी लगा दें और २ घंटे के लिए रखें ताकि दही का सारा पानी निकल जाए। फिर इसे मिक्सिंग बाउल में डालें और इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

२. आइसिंग शुगर डालकर मिक्स करें। लीची को छीलकर इसके बीज अलग कर लें।

३. मिक्सर जार में छिली हुई लीची और रोज़ सिरप डालकर ग्राइंड कर लें। इस मिश्रण को दही में डालें और अच्छी तरह मिक्स करें।

४. चार लीची को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर दही वाले मिश्रण में डाल दें।

५. मिश्रण को अच्छे से मिक्स करें। सर्विंग बाउल में निकालें और ऊपर से कटे हुए पिस्ते, सूखी गुलाब की पंखुड़ियां और थोड़े से रोज़ सिरप डालकर गार्निश करें।

६. स्वादिष्ट और पौष्टिक लीची रोज़ फ्लेवर वाला श्रीखंड तैयार है। इसे आप पूरी, पराठे या अन्य व्यंजनों के साथ खा सकते हैं या फ्रीज में ठंडा करके डेजर्ट के रूप में भी परोस सकते हैं।

७. लीची और रोज़ फ्लेवर का यह संयोजन बहुत ही स्वादिष्ट है। इसे एक बार जरूर ट्राई करें।

🔶🔶मैंगो श्रीखंड

सामग्री

१ बड़ी कटोरी हैंग कर्ड

३-४ चम्मच पिसी हुई मिश्री

१ छाछ चम्मच इलायची पाउडर

१ बड़ा आम

१ चम्मच चीनी

१ चम्मच दूध

बनाने का समय: १५-२० मिनट

सर्विंग: ४-५

विधि

१. सबसे पहले आम को छीलकर छोटे–छोटे पीस में काटें। कुछ आम के बड़े पीस अलग रखें और उन्हें १ चम्मच चीनी और दूध के साथ पीस लें।

२. हैंग कर्ड को पिसी हुई मिश्री के साथ अच्छी तरह फेंट लें।

३. इसमें इलायची पाउडर डालें और फिर पिसा हुआ आम मिक्स करें।

४. ऊपर से कटे हुए आम के बड़े पीस और कटे मेवे से सजाएं। फ्रिज में ठंडा करें और फिर सर्व करें।

🔶🔶स्ट्रॉबेरी श्रीखंड

सामग्री

२५० मिली दूध

१ + १/२ बड़ा चम्मच मिल्क पाउडर

१ बड़ा चम्मच कॉर्न फ्लोर

४ बड़े चम्मच पिसी हुई चीनी

१/२ कप स्ट्रॉबेरी कटी हुई

२ बड़े चम्मच चीनी

बनाने का समय: ५–६ घंटे

सर्विंग: २

विधि

१. सबसे पहले १/४ कप दूध में १/२ बड़ा चम्मच मिल्क पाउडर और १ बड़ा चम्मच कॉर्न फ्लोर मिला कर अलग रख लें। बाकी बचा दूध उबालने के लिए रख दें। जब दूध उबलने लगे तो आंच धीमी कर दें और मिल्क पाउडर तथा कॉर्न फ्लोर का घोल डालकर लगातार चलाते रहें। २ मिनट बाद गैस बंद कर दें। दूध गुनगुना रहने पर इसमें १ बड़ा चम्मच ताजी दही डालें और ५–६ घंटे के लिए जमा रहने दें।

२. अब जमा हुआ दही १ कप के हिसाब से निकाल लें। एक बड़ी गहरी छन्नी में पतला कपड़ा रखें और दही उसमें डालें। कपड़े के ऊपर इकट्ठा करके बांध दें और उसके ऊपर भारी वजन रखें। छन्नी के नीचे बर्तन रखें और इसे ५ घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।

३. स्ट्रॉबेरी में २ बड़े चम्मच चीनी डालकर पानी सूखने तक पकाएं।

४. ५ घंटे बाद दही को कपड़े से निकालकर छन्नी में डालें। इसमें १ बड़ा चम्मच मिल्क पाउडर और ४ बड़े चम्मच पिसी हुई चीनी डालकर अच्छी तरह छान लें।

५. छनी हुई दही में स्ट्रॉबेरी मिलाएं और फ्रिज में ठंडा करें।

६. ठंडा–ठंडा स्ट्रॉबेरी श्रीखंड भोजन के साथ या बाद में डिजर्ट के रूप में सर्व करें।

🔶🔶दही श्रीखंड

सामग्री

५०० ग्राम दही

१/२–३/४ कप पिसी हुई चीनी

१ चम्मच इलायची पाउडर

आवश्यकतानुसार ड्राई फ्रूट्स

५–६ केसर के धागे

बनाने का समय: १०–१५ मिनट

सर्विंग: २–३

विधि

१. सबसे पहले दही को एक कॉटन के कपड़े में बांधकर ५–६ घंटे के लिए टांग दें, ताकि उसमें से सारा पानी निकल जाए।

२. अब गाढ़ा हुआ दही कपड़े से निकालकर एक मिक्सिंग बाउल में रखें। इसमें पिसी हुई चीनी और इलायची पाउडर मिलाएं।

३. इस मिश्रण को विस्क की मदद से फेंटें या मिक्सी जार में डालकर १ मिनट के लिए अच्छे से चला लें।

४. अब इसमें ड्राई फ्रूट्स डालकर मिक्स करें और ऊपर से केसर के धागे सजाएं।

५. दही श्रीखंड तैयार है। इसे आप पूरी, चपाती के साथ या ऐसे ही स्वीट डिश के रूप में सर्व कर सकते हैं।



बिहार के प्रसिद्ध खाजा (Khaja) की रेसिपी हिंदी में यहाँ दी गई है। यह एक परतदार और मीठी मिठाई है, जिसे बनाना थोड़ा समय लेता है लेकिन इसका स्वाद लाजवाब होता है।

🍚 खाजा (Khaja) रेसिपी

खाजा बनाने के लिए दो मुख्य चरण होते हैं: मैदा की परतें तैयार करना और फिर मीठी चाशनी बनाना।

सामग्री

१. आटे के लिए (Dough)

सामग्री	मात्रा
मैदा (All-Purpose Flour)	२ कप
घी (मोयन के लिए)	४ बड़े चम्मच
पानी	आवश्यकतानुसार (आटा गूंथने के लिए)

२. साटा (पेस्ट) के लिए (Sata/Slurry for layering)

सामग्री	मात्रा
घी	३ बड़े चम्मच
कॉर्नफ्लोर (Cornflour) या चावल का आटा	३ बड़े चम्मच

३. चाशनी के लिए (Sugar Syrup/Chashni)

सामग्री	मात्रा
चीनी	१.५ कप
पानी	३/४ कप
इलायची पाउडर	१/२ छोटा चम्मच

४. तलने के लिए

* तेल या घी (Deep frying)

🥣बनाने की विधि

चरण १: आटा गूंथना

* एक बड़े बर्तन में मैदा लें। इसमें घी (मोयन) डालकर अच्छी तरह मिलाएं। घी को आटे में तब तक रगड़ें जब तक कि मिश्रण मुट्ठी में लेने पर बंधने न लगे।

* अब थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए सख्त आटा गूंथ लें। आटा पराठे या पूरी के आटे से थोड़ा सख्त होना चाहिए।

* आटे को गीले कपड़े से ढककर कम से कम ३० मिनट के लिए रख दें।

चरण २: साटा (पेस्ट) तैयार करना

* एक छोटे कटोरे में घी और कॉर्नफ्लोर/चावल का आटा लें।

* दोनों को अच्छी तरह से मिलाकर एक चिकना पेस्ट (साटा) तैयार कर लें।

चरण ३: परतें (Layers) बनाना

* आटे को ३० मिनट बाद फिर से थोड़ा मसल लें। आटे को ५-६ बराबर भागों में बाँट लें।

* हर लोई को पतला, बड़ा और गोल रोटी की तरह बेल लें। जितना पतला बेलेंगे, परतें उतनी ही अच्छी खुलेंगी।

* पहली बेली हुई रोटी को चकले पर रखें। इस पर तैयार साटा की एक पतली परत समान रूप से फैला दें।

* अब इसके ऊपर दूसरी बेली हुई रोटी रखें और इस पर भी साटा लगाएं। इसी तरह सभी रोटियों को एक के ऊपर एक रखते जाएँ और हर परत पर साटा लगाते जाएँ।

* सभी परतों को रखने के बाद, इस पूरे ढेर को कसकर रोल (Roll up tightly) करना शुरू करें। रोल एकदम टाइट होना चाहिए ताकि तलते समय परतें न खुलें।

* तैयार रोल को लगभग १ इंच की दूरी पर चाकू से काट लें।

चरण ४: खाजा को आकार देना

* रोल से काटे गए हर टुकड़े को लें। इसे हथेली से हल्का सा चपटा करें।

* अब इसे बेलन की सहायता से हल्के हाथ से थोड़ा लंबा और अंडाकार आकार में बेल लें। बेलते समय ध्यान रखें कि परतें दबनी नहीं चाहिए।

चरण ५: खाजा तलना

* एक कड़ाही में तेल/घी गरम करें। आँच को एकदम धीमी (Very Low) रखें।

* तैयार खाजा को गरम तेल में डालें। इसे धीमी आँच पर धीरे-धीरे तलें।

* जब खाजा नीचे से हल्का सुनहरा होने लगे और परतें खुलने लगें, तो इसे पलट दें।

* इसे सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तलें। धीमी आँच पर तलने से ही परतें खुलती हैं और खाजा क्रिस्पी बनता है।

* तले हुए खाजा को निकाल कर एक तरफ रख दें।

चरण ६: चाशनी तैयार करना

* एक पैन में चीनी और पानी डालकर गरम करें।

* चीनी घुलने के बाद, मिश्रण को मध्यम आँच पर पकाएं जब तक कि यह एक तार की चाशनी (One-string consistency) न बन जाए।

* चाशनी में इलायची पाउडर मिला दें और आँच बंद कर दें।

चरण ७: चाशनी में डुबाना

* तले हुए खाजा को हल्की गरम चाशनी में एक-एक करके १-२ मिनट के लिए डुबो दें।

* खाजा को चाशनी से निकाल कर एक जाली वाली ट्रे पर रखें ताकि अतिरिक्त चाशनी निकल जाए।

खाजा पूरी तरह से ठंडा होने के बाद, यह क्रिस्पी और मीठा हो जाएगा। आप इसे एयरटाइट कंटेनर में स्टोर कर सकते है |



🌿🌱🌿🌱🥒"काले मार्बल पर सजा गुड़ का संसार,

सेहत भी मीठी, स्वाद भी लाजवाब यार।

चाय से लेकर लड्डू तक मिठास भरपूर,

हर कटोरी में छुपा देसी स्वाद का नूर।"

🍯🥣१. तुलसी गुड़ की हर्बल चाय

सामग्री:

पानी – १ कप

तुलसी पत्ते – ५–६

कद्दूकस किया गुड़ – १–२ चम्मच

अदरक – १/२ इंच

इलायची – १

विधि:

१. पानी उबालें, उसमें तुलसी, अदरक और इलायची डालें।

२. ५ मिनट पकाएँ।

३. छानकर गुड़ मिलाएँ।

४. गरमागरम परोसें।

🍯🍪 २. गुड़ गोंद पाक

सामग्री:

गोंद – १/२ कप

गुड़ – १ कप

घी – १/२ कप

सूखे मेवे – १/२ कप

विधि:

१. घी में गोंद तलकर फुलाएँ।

२. दरदरा कूट लें।

३. पिघला गुड़ डालें, मेवे मिलाएँ।

४. जमाकर टुकड़ों में काट लें।

🍯🥞३. गुड़ मालपुआ

सामग्री:

मैदा – १ कप

गुड़ – ३/४ कप

सौंफ – १/२ चम्मच

दूध – आवश्यकतानुसार

विधि:

१. गुड़ पिघलाकर छान लें।

२. सभी सामग्री मिलाकर घोल बनाएँ।

३. घी में सुनहरे मालपुए तलें।

🍯🌶️४. सौंठ, इमली, गुड़ की चटनी

सामग्री:

इमली – १/२ कप

गुड़ – ३/४ कप

सौंठ – १ चम्मच

लाल मिर्च – १/२ चम्मच

विधि:

१. सब सामग्री पानी के साथ पकाएँ।

२. गाढ़ी होने पर ठंडी करें।

३. ब्लेंड कर लें।

🍯🥣५. सौंठ गुड़ वाली लापसी

सामग्री:

गेहूं दलिया – १/२ कप

गुड़ – ३/४ कप

घी – २ चम्मच

सौंठ – १/२ चम्मच

विधि:

१. घी में दलिया भूनें।

२. पानी डालकर पकाएँ।

३. गुड़ व सौंठ मिलाएँ।

🍯🍬 ६. मुखवास बर्फी

सामग्री:

गुड़ – १ कप

मुखवास – १/२ कप

घी – १ चम्मच

विधि:

१. गुड़ पिघलाएँ।

२. मुखवास मिलाएँ।

३. प्लेट में फैलाकर जमाएँ।

🍯🍫 ७. रोस्टेड चना और गुड़ की बर्फी

सामग्री:

भुना चना – १ कप

गुड़ – ३/४ कप

घी – १ चम्मच

विधि:

१. चना दरदरा पीसें।

२. गुड़ की चाशनी बनाएँ।

३. मिलाकर जमाएँ।

🍯⚪ ८. गुड़ मुरमुरा लड्डू

सामग्री:

मुरमुरा – ३ कप

गुड़ – १ कप

मूंगफली – १/२ कप

विधि:

१. गुड़ पिघलाएँ।

२. मुरमुरा व मूंगफली मिलाएँ।

३. लड्डू बाँधें।

🍯🍥 ९. इंस्टेंट मावा गुड़ अनरसा

सामग्री:

मावा – १ कप

गुड़ – ३/४ कप

तिल – १/२ कप

विधि:

१. मावा व गुड़ मिलाएँ।

२. गोल टिक्की बनाएँ।

३. तिल लगाकर तलें।

🍯🥜१०. गुड़ तिल और मूंगफली चिक्की

सामग्री:

तिल – १/२ कप

मूंगफली – १/२ कप

गुड़ – १ कप

विधि:

१. तिल व मूंगफली भूनें।

२. गुड़ पिघलाएँ।

३. मिलाकर फैलाएँ, काट लें।



सर्दियों में घर पर बनाएं स्वाद से भरपूर तिल–मावा बर्फी

सामग्री –

तिल – २५० ग्राम

मावा – २५० ग्राम

शक्कर – २५० ग्राम

इलायची पाउडर – १/२ टीस्पून

घी – १ टीस्पून

बादाम या पिस्ता – गार्निशिंग के लिए

विधि –

तिल मावा बर्फी बनाने के लिए सबसे पहले हम एक कढ़ाई को गैस पर रख देंगे. कढ़ाई के गर्म होने के बाद इसमें तिल डालकर हल्का ब्राउन होने तक सेक लेगे.

तिल का कलर जब हल्का ब्राउन हो जाएगा तब इन्हे हम एक प्लेट में निकाल लेंगे और इन्हे ठंडा होने के लिए रख देंगे.

जब तक तिल ठंडे हो रहे है (ठंडे होने के बाद मिक्सर जार मे डालकर हल्का दरदरा पीस लेगे)

और साथ मे मावा के मिश्रण को तैयार कर लेगे

कढ़ाई में मावा को डाल दीजिए और इसे मध्यम आंच पर चम्मच से लगातार चलाते हुए भून लीजिए.

मावा को हम तब तक भुनना है जब तक की यह हल्का ब्राउन ना हो जाए.

जब मावा घी छोड़ने लगे और इसका कलर भी बदल जाए तब गैस की आंच एकदम धीमी कर के इसमें शक्कर डाल दीजिए.और शक्कर के पूरी तरह पिघलने तक इसे धीमी आंच पर ही भूनते रहे. जब शक्कर मावा में पूरी तरह पिघल जाएगी तब हमने जो तिल सेक कर रखे थे वह इसमें डाल देंगे. और इन्हे चम्मच से लगातार चलाते रहिए नही तो मावा कढ़ाई के तले में चिपक जाएगा. तिल को मिलाने के बाद इसमें इलायची पाउडर डालकर अच्छे से मिला लीजिए.

थोड़ा सा घी डाल कर मिक्स कर लेगे. तिल मावा बर्फी का मिश्रण बनकर तैयार है.

अब एक प्लेट में घी लगा लेगे और बर्फी के मिश्रण को इसमें डाल कर अच्छे से फैला दीजिए. ऊपर से बारीक कटे बादाम पिस्ता डालकर हल्का सा दबाकर देगे।

मिश्रण के जमने पर इसे चाकू की सहायता से अपने मनचाहे आकार में काट लीजिए.



सोनपापड़ी की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶लेफ्ट ओवर सोनपापड़ी केक

सामग्री

१ कटोरी मैदा

३ बड़े चम्मच सोनपापड़ी पाउडर

१ कप शुगर पाउडर

१ कप ऑयल

१ कप या जरूरत अनुसार मिल्क

१ चम्मच इलायची पाउडर

२ बड़े चम्मच ड्राई फ्रूट्स

१ चम्मच गुलाब की पत्तियां

२ चम्मच टूटी फ्रूटी

जरूरत अनुसार चॉकलेट सॉस

कुकिंग निर्देश

१. मैदा को छान लें और इसमें बेकिंग पाउडर तथा बेकिंग सोडा मिक्स कर लें।

२. एक अलग कटोरे में ऑयल, शुगर पाउडर और मिल्क को अच्छे से मिलाएं।

३. अब इसमें सोनपापड़ी पाउडर अच्छी तरह मिलाएं और इलायची पाउडर भी डाल दें। फिर इसमें मैदा मिलाकर केक का बैटर तैयार करें।

४. केक के मिश्रण में गुलाब की पत्तियां, कटे हुए ड्राई फ्रूट्स और टूटी फ्रूटी डालकर मिलाएं। तैयार मिश्रण को ग्रीस किए हुए मोल्ड में डालें और ३० मिनट तक बेक करें।

५. बेक होने के बाद केक को ठंडा करें और ऊपर से चॉकलेट सॉस डालकर सर्व करें।

🔶🔶बेसन हलवा

सामग्री

१ कप बेसन

१/२ कटोरी देशी घी

१/२ कप चीनी

१/४ कप पानी

१/२ छोटी चम्मच इलायची पाउडर

५–६ बादाम बारीक कटे हुए

१ छोटी चम्मच मगज

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले एक कढ़ाई में बेसन छान लें। अब इसमें देशी घी डालकर मीडियम आंच पर लगातार चलाते हुए बेसन को सुनहरा भूरा होने तक भूनें।

२. एक भगोने में चीनी और पानी डालें और ७–८ मिनट तक पकाएं ताकि चीनी की दो तार की चाशनी बन जाए। चाशनी में इलायची पाउडर भी मिला दें।

३. एक प्लेट में घी लगाकर चिकना कर लें। बादाम और मगज को बारीक काट लें।

४. बन गई चाशनी को भुने हुए बेसन में डालें और मीडियम आंच पर २–४ मिनट तक चलाते हुए पकाएं। मिश्रण गाढ़ा होने पर गैस बंद करें और तुरंत प्लेट में निकालें। इसे जल्दी सेट करें क्योंकि यह जल्दी जमने लगता है।

५. प्लेट में हलवे को चारों तरफ से सेट करें। ऊपर से कटी हुई मेवा डालें। २–३ मिनट बाद हलवा थोड़ा ठंडा होने पर चाकू से अपनी पसंद के आकार के टुकड़े काट लें। पूरी तरह ठंडा होने पर सर्व करें।

🔶🔶सोन पापड़ी

सामग्री

१/२ कप घी

१ कप बेसन

१/२ कप मैदा

स्वादानुसार चीनी

१ चम्मच नींबू का रस

आवश्यकतानुसार काजू और बादाम की कतरन

कुकिंग निर्देश

१. एक कड़ाही में घी गरम करें। उसमें बेसन और मैदा डालकर लगातार चलाते हुए तब तक भूनें जब तक अच्छी खुशबू आने लगे।

२. एक अलग कड़ाही में चीनी और पानी डालें और चीनी को पूरी तरह घुलने दें। फिर इसमें नींबू का रस डालें। जब पानी में डालने पर चीनी जैसी बनी रहे, तब चाशनी बंद कर दें।

३. चाशनी को ठंडा होने के लिए एक बर्तन में निकाल लें।

४. चाशनी को खीचकर रेशेदार बनाने तक खीचें।

५. अब इसमें भुना हुआ बेसन और मैदा डालकर अच्छे से मिक्स करें।

६. मिश्रण को जमने दें और ऊपर से काजू और बादाम की कतरन डालें। इसके बाद सोन पापड़ी को टुकड़ों में काटकर सर्व करें।

🔶🔶बेसन चॉकलेट बर्फी

सामग्री

१०० ग्राम बेसन

१०० ग्राम मैदा

२०० ग्राम चीनी

२५० मिली घी

५० मिली विनेगर या ग्लूकोज सिरप

१ चम्मच पिस्ता कटा

१ चम्मच बादाम कटे

१ चम्मच इलायची पाउडर

कुकिंग निर्देश

१. बड़ी कढ़ाई में घी डालें और इसमें मैदा और बेसन डालकर लगातार चलाते हुए भूरे होने तक भूनें। फिर गैस बंद कर दें और किसी बर्तन में पानी रखकर कढ़ाई को ठंडा करें ताकि बेसन जल न जाए।

२. चाशनी बनाने के लिए चीनी में तीन कप पानी डालकर उबालें। जब चाशनी तार बनाने लगे, तब इसमें ग्लूकोज सिरप या विनेगर डालकर अच्छे से मिलाएं और ठंडा होने दें। ग्लूकोज या विनेगर डालने से चाशनी जमती नहीं है। बर्तन में पानी रखें और कढ़ाई पर घी लगाकर न चिपकने दें। अब सारी चाशनी को पलटकर कबाब बनाने वाली सलाई

की मदद से दोनों हाथों से मिलाएं। जब चाशनी लुगदी जैसी हो जाए, तब इसमें गर्म बेसन डालें और सलाई की मदद से मिलाएं। इलायची पाउडर डालकर मिलाएं और कटे हुए मेवे भी डालकर मिलाएं।

३. अब मिश्रण को हाथ की सहायता से बराबर करें और लेयर बनाएं। फिर गोल या लम्बाई में आकार दें और काटें। ठंडा होने पर सिल्वर वर्क से सजाकर सर्व करें।



🥥🥥🥥🥥🥥 इडली हो सादी या डोसा हो गरम–गरम,

इस पोड़ी के बिना सब लगे थोड़ा कम।

मसालों की खुशबू, स्वाद में जोर,

इडली पोड़ी संग हर निवाला बने और भी मोर! 🥥🔥

🍽️इडली पोड़ी (Idli Podi/Gunpowder) की डिटेल रेसिपी

🧂 आवश्यक सामग्री:

चना दाल – १/२ कप

उड़द दाल – १/४ कप

सूखी लाल मिर्च – १०–१२

सफेद तिल – ३ टेबलस्पून

सूखा नारियल – १/४ कप

लहसुन – ८–१० कलियाँ

जीरा – १ टीस्पून

हींग – १/४ टीस्पून

करी पत्ता – १ कप

नमक – स्वादानुसार

🔥 बनाने की विधि (Step-by-Step):

१🟦 दाल भूनना

कड़ाही को धीमी आँच पर गरम करें। पहले चना दाल डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें। अब उड़द दाल डालें और खुशबू आने तक भूनें। प्लेट में निकाल लें।

२🟦 बाकी चीज़ें भूनना

उसी कड़ाही में सूखी लाल मिर्च भूनें। तिल डालें, चटकने तक भूनें। सूखा नारियल डालकर हल्का ब्राउन करें। करी पत्ता और लहसुन डालें, कुरकुरा होने तक भूनें।

३🟦 ठंडा करना

सारी भुनी सामग्री को पूरी तरह ठंडा होने दें।

👉 (गरम पीसने से पोड़ी गीली हो जाती है)

४🟦 पीसना

मिक्सर में सारी सामग्री डालें। साथ में जीरा, हींग और नमक मिलाएँ। दरदरा या बारीक – जैसे पसंद हो – पीस लें।

५🟦 तैयार पोड़ी

खुशबूदार, मसालेदार इडली पोड़ी तैयार है 🎉

🍚 परोसने का तरीका:

इडली + घी + इडली पोड़ी

डोसा के साथ, गरम चावल में घी मिलाकर, उपमा या उत्तपम पर छिड़ककर

🌟 खास टिप्स:

✔ ज्यादा तीखा पसंद हो तो लाल मिर्च बढ़ाएँ

✔ नारियल कम रखने से शेल्फ लाइफ बढ़ती है

✔ एयरटाइट कांच के जार में २–३ महीने तक सुरक्षित



🌿🌿🌿🌿🌿बादाम की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶ब्रोकोली आलमंड सूप रेसिपी

सामग्री (४ लोग)

२ सौ ग्राम ब्रोकोली

१ छोटा प्याज

१/४ कटोरी मटर

१६ बादाम

६ कली सूखा लहसुन

१ छोटा चम्मच नमक (स्वाद अनुसार)

१ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर

२ चम्मच मक्खन

२ चम्मच मल्टीग्रेन आटा

४ से ५ कप पानी

ब्रोकोली आलमंड सूप बनाने की विधि (कुकिंग स्टेप्स)

१. सबसे पहले सभी सामग्री निकालकर रख लें और ब्रोकोली व प्याज को छोटे टुकड़ों में काट लें।

२. १६ बादाम को साफ करके तैयार रखें।

३. प्रेशर कुकर में ४ कप पानी डालें, फिर उसमें बादाम, कटी हुई ब्रोकोली, प्याज, मटर और सूखा लहसुन डाल दें।

४. कुकर का ढक्कन बंद करें और ३ सीटी आने तक पकाएं।

५. ३ सीटी के बाद गैस बंद कर दें और कुकर का प्रेशर अपने आप निकलने दें।

६. प्रेशर निकलने पर कुकर खोलें और मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें।

७. इस उबले हुए मिश्रण को मिक्सर जार में डालकर स्मूद होने तक ब्लेंड कर लें।

८. अब कुकर को खाली करके गैस पर रखें और उसमें २ चम्मच मक्खन डालकर गर्म करें।

९. मक्खन पिघलने पर उसमें २ चम्मच मल्टीग्रेन आटा डालें और लगातार चलाते हुए १ मिनट तक भूनें, ताकि कच्चापन निकल जाए।

१०. अब ब्लेंड किया हुआ मिश्रण कुकर में डालें और जरूरत अनुसार १ से २ कप पानी मिलाकर अच्छे से मिक्स करें।

११. इसमें नमक और काली मिर्च पाउडर डालकर मिला लें।

१२. सूप को ३ से ४ मिनट तक उबाल आने तक पकाएं और बीच–बीच में चलाते रहें।

१३. जब सूप हल्का गाढ़ा हो जाए और अच्छे से उबल जाए, तब गैस बंद कर दें।

१४. सूप को बाउल में निकालें और गरमा–गरम परोसें।

१५. चाहें तो ऊपर से हल्का सा मक्खन डालकर सर्व करें और आनंद लें।

सूप के फायदे

यह सूप बच्चों के लिए बहुत पौष्टिक है। ब्रोकोली से विटामिन और फाइबर मिलता है, बादाम दिमाग के विकास में मदद करते हैं और मटर शरीर को प्रोटीन देती है। मल्टीग्रेन

आटा इसे और हेल्दी बनाता है।

परोसने का तरीका

सूप को गर्म–गर्म सर्व करें। इसे ब्रेड या हल्के स्नैक्स के साथ भी दिया जा सकता है।

यह रेसिपी आप अपने बच्चों वाले चैनल Nanhe Munne Stars पर हेल्दी फ़ूड सेगमेंट में भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

🔶🔶खोया बादाम स्टफ्ड खजूर रेसिपी

सामग्री (२ लोग)

६ नरम खजूर

१/२ कटोरी मीठा खोया (पहले से चीनी मिला हुआ)

१० बादाम (स्लाइस में कटे हुए, सजावट के लिए भी)

बनाने की विधि (कुकिंग स्टेप्स)

१. सबसे पहले खजूर को धोकर साफ कर लें और सभी खजूर से बीज धीरे-धीरे निकाल दें ताकि खजूर फटे नहीं।

२. अब एक बाउल में मीठा खोया लें और उसमें ८ बादाम के कटे हुए स्लाइस डालकर अच्छे से मिला लें। (२ बादाम बाद में सजावट के लिए बचा लें)

३. अब तैयार खोया-बादाम मिश्रण को एक–एक करके सभी खजूर के अंदर भर दें।

४. भरते समय खजूर को हल्के हाथ से दबाएं ताकि स्टफिंग अच्छे से सेट हो जाए।

५. अब बचे हुए बादाम के स्लाइस से खजूर के ऊपर सजावट (गार्निश) कर दें।

६. आपके खोया बादाम स्टफ्ड खजूर तैयार हैं। इन्हें प्लेट में सुंदर तरीके से सेट करें।

७. इसे आप किसी भी त्योहार, खास मौके या मेहमानों के लिए बना सकते हैं।

८. परोसें और स्वाद का आनंद लें।

टिप्स

खोया बहुत सूखा न हो, हल्का नरम और मीठा होना चाहिए ताकि भरते समय आसानी हो। खजूर नरम और ताजे लें, इससे स्टफिंग अच्छे से भरेगी और स्वाद भी बढ़िया आएगा।

परोसने का तरीका

इसे मिठाई की तरह परोसें। आप चाहें तो हल्का गर्म करके भी सर्व कर सकते हैं, लेकिन सामान्य तापमान पर इसका स्वाद सबसे अच्छा लगता है। यह रेसिपी बच्चों और बड़ों दोनों को बहुत पसंद आती है, क्योंकि यह हेल्दी होने के साथ बहुत स्वादिष्ट भी होती है।

🔶🔶हल्दी बादाम दूध रेसिपी

सामग्री (२–३ सर्विंग)

१ लीटर दूध

१ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

२–३ चम्मच क्रश्ड बादाम

३–४ चम्मच केसर-बादाम मिक्स पाउडर

२–३ चम्मच मिश्री

३–४ सफ़ेद मिर्च (दरदरी कुटी हुई)

बनाने की विधि (२०–२५ मिनट)

१. सबसे पहले सारी सामग्री को एक साथ निकालकर रख लें।

२. अब एक बर्तन में दूध डालें और उसे उबालने के लिए गैस पर रखें।

३. जब तक दूध गर्म हो रहा है, सफ़ेद मिर्च को दरदरा कूट लें और अलग रख दें।

४. दूध में उबाल आने लगे तो इसे मध्यम आंच (मीडियम फ्लेम) पर कर दें और चम्मच से लगातार हल्का-हल्का चलाते रहें ताकि दूध नीचे लगे नहीं।

५. अब दूध में १ चम्मच हल्दी पाउडर डालें और अच्छे से मिला लें।

६. इसके बाद २–३ चम्मच मिश्री डालकर भी अच्छी तरह मिक्स करें ताकि मिश्री पूरी तरह दूध में घुल जाए।

७. अब इसमें केसर–बादाम मिक्स पाउडर डालें और मिक्स करें।

८. इसके बाद क्रश्ड बादाम और दरदरी कुटी हुई सफ़ेद मिर्च डालें और अच्छे से मिलाएं।

९. अब दूध को मध्यम आंच पर ५ से ७ मिनट तक पकने दें और बीच–बीच में चलाते रहें।

१०. जब दूध हल्का गाढ़ा होने लगे और सभी चीज़ें अच्छे से मिक्स हो जाएं, तब गैस बंद कर दें।

११. आपका हल्दी बादाम दूध तैयार है। इसे गिलास में निकाल लें।

१२. इसे आप गरमा–गरम भी परोस सकते हैं या ठंडा करके फ्रिज से निकालकर भी सर्व कर सकते हैं।

टिप्स

दूध को पकाते समय लगातार चलाते रहें, इससे दूध स्वाद में क्रीमी बनेगा और तले में जलेगा भी नहीं। मिश्री की मात्रा आप अपने स्वाद के अनुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं। सफेद मिर्च डालने से दूध में हल्की सी दखनी फ्लेवर वाली खुशबू और स्वाद आता है, जो इसे खास बनाता है।

परोसने का तरीका

इसे सुबह नाश्ते के साथ, बच्चों को शाम में या सर्दी के मौसम में खास तौर पर सर्व किया जा सकता है। यह दूध हेल्दी होने के साथ–साथ स्वादिष्ट और पौष्टिक भी है।

🔶🔶बादाम पिस्ता घारी

सामग्री

२ कटोरी मेंदे का आटा

२ चम्मच घी

आवश्यकतानुसार दूध

स्टफिंग के लिए

१ कटोरी बादाम का पाउडर

१ कटोरी पिस्ता का पाउडर

१ कटोरी मावा

२ चम्मच बेसन

१ कटोरी पिसी हुई चीनी

१ चम्मच इलायची पाउडर

१/२ चम्मच जायफल पाउडर

१ कटोरी घी

२ चम्मच पिसी हुई चीनी

तलने के लिए घी

बनाने की विधि

१. मेंदे के आटे में घी डालकर अच्छी तरह मिलाएं और धीरे–धीरे दूध डालते हुए आटा गूंध लें। आटे को अच्छी तरह से मसाला लें और १० मिनट के लिए ढककर रख दें। दूध से गूंधा हुआ आटा क्रिस्पी और सॉफ्ट घारी बनाता है।

२. स्टफिंग बनाने के लिए बादाम और पिस्ता को मिक्सर जार में पल्स मोड पर हल्का पीस लें। इसे बहुत बारीक पाउडर न करें।

३. एक कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर बेसन को खुशबू आने और हल्का रंग बदलने तक भूनें। भूनने के बाद इसे ठंडा कर लें।

४. चीनी को भी मिक्सर जार में पीस लें, ताकि इसका टेक्सचर केस्टर शुगर जैसा हो। अब इसमें थोड़ा सा घी डालकर मेवे को भी हल्का भूनें और ठंडा कर लें।

५. सभी सामग्री जब ठंडी हो जाएं, तो इन्हें मिक्स करें और उसमें इलायची पाउडर, जायफल पाउडर और पिसी चीनी डालकर अच्छे से मिला लें। मिश्रण से छोटी–छोटी टिक्कियाँ बनाकर चपटा कर लें।

६. आटे को फिर से गूंधें और उसमें से लोई निकालकर बीच में स्टफिंग रखकर कचौड़ी जैसा आकार दें और टिक्की का आकार दे दें। इसी तरह सारी घारी तैयार करें।

७. कढ़ाई में घी गर्म करें, ज्यादा घी न डालें। घारी को घी में डालें और ऊपर से गरम घी चमचे से डालते जाएं। घारी को बहुत ब्राउन न होने दें। ऊपर से घी डालकर धीरे–धीरे तलें।

८. तली हुई घारी को चार से पांच घंटे के लिए ठंडा होने दें। फिर एक कटोरी में घी डालें और ऊपर से पिसी चीनी डालें। घारी को उसमें डुबोएं और ऊपर से बादाम-पिस्ता की कतरन और गुलाब से सजाएं।

९. स्वादिष्ट बादाम पिस्ता घारी तैयार है। इसे सर्व करें और एंजॉय करें।



🧅🧅🧅🧅🧅घर में बना कर रख लें प्याज का पाउडर सहित ६ तरह का पाउडर नीचे पढ़े

🔶 १. टमाटर का ड्राय पाउडर बनाने की टिप

सामग्री:

• पके टमाटर – १ किलो

विधि:

• टमाटर धोकर पतले स्लाइस करें

• धूप में या छांव में फैलाएँ

• पूरी तरह सूखने दें

• मिक्सर में पीस लें

• एयरटाइट डिब्बे में रखें

🔶 २. लहसुन का ड्राय पाउडर बनाने की टिप

सामग्री:

• लहसुन – २५० ग्राम

विधि:

• लहसुन छीलकर धो लें

• पतले टुकड़ों में काटें

• छांव में सुखाएँ

• पूरी तरह सूखने पर पीसें

• डिब्बे में भरकर रखें

🔶 ३. अदरक का ड्राय पाउडर बनाने की टिप

सामग्री:

• अदरक – २५० ग्राम

विधि:

• अदरक धोकर छील लें

• पतले स्लाइस करें

• धूप में अच्छी तरह सुखाएँ

• मिक्सर में पीसें

• छलनी से छान लें

• बंद डिब्बे में रखें

🔶 ४. प्याज का ड्राय पाउडर बनाने की टिप

सामग्री:

• प्याज – १ किलो

विधि:

• प्याज छीलकर धो लें

• पतले स्लाइस करें

• धूप में सुखाएँ

• कुरकुरा होने पर पीसें

• एयरटाइट डिब्बे में रखें

🔶 ५. हरी मिर्च का ड्राय पाउडर बनाने की टिप

सामग्री:

• हरी मिर्च – २०० ग्राम

विधि:

• हरी मिर्च धो लें

• डंठल निकाल दें

• धूप में सुखाएँ

• पूरी सूखने पर पीसें

• सावधानी से डिब्बे में रखें

🔶 ६. हरा धनिया का ड्राय पाउडर बनाने की टिप

सामग्री:

• हरा धनिया – २ गुच्छे

विधि:

• धनिया साफ करके धो लें

• कपड़े पर फैला दें

• छांव में सुखाएँ

• पूरी तरह सूखने पर पीसें

• एयरटाइट डिब्बे में रखें



रबड़ी की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶रबड़ी

सामग्री

१ लीटर फुल क्रीम दूध

१/२ कप चीनी या स्वाद अनुसार

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

१/४ कप मिक्स ड्राई फ्रूट्स (पिस्ता, बादाम, चिरोंजी, काजू)

८-१० गुलाब की पंखुड़ियां

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बर्तन में दूध डालकर धीमी आंच पर गरम करें। दूध को लगातार चलाते रहें ताकि वह बर्तन के तले में न लगे। दूध को तब तक पकाएं जब तक कि यह लगभग १/४ रह जाए और गाढ़ा हो जाए। यह प्रक्रिया लगभग २५ मिनट ले सकती है।

२. जब दूध गाढ़ा हो जाए, तो इसमें चीनी और इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं। दूध को धीमी आंच पर ही पकाएं ताकि वह जलने न पाए।

३. तैयार रबड़ी को ठंडा होने दें। फिर इसे मिक्स ड्राई फ्रूट्स से सजाएँ और गुलाब की पंखुड़ियाँ डालकर परोसें।

रबड़ी तैयार है। इसे ठंडी या हल्की गुनगुनी सर्व करें और मीठे का आनंद लें।

🔶🔶स्टफ्ड मालपुआ और ठंडी रबड़ी

सामग्री

बनाने के लिए

१/४ कप बारीक सूजी

२/३ कप गेहूं का आटा

१ टेबल स्पून चीनी पाउडर

२ टेबल स्पून मावा

१ १/४ कप दूध

१ टी स्पून सौंफ

१ टेबल स्पून बारीक कटी बादाम

१ टेबल स्पून बारीक कटा काजू

तलने के लिए घी

चाशनी के लिए

१ कप चीनी

१ कप पानी

७-८ धागे केसर

२-३ हरी इलायची कुटी हुई

स्टफिंग के लिए

३ टेबल स्पून मावा

१ टी स्पून चीनी पाउडर

साथ में

१ कप ठंडी रबड़ी

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक मिक्सी में सूजी, आटा और मावा डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें दूध डालकर एक गाढ़ा पेस्ट बना लें। पेस्ट में कोई गांठ नहीं होनी चाहिए। पेस्ट को डोंगे में निकाल लें और उसमें सौंफ डालकर आधे घंटे के लिए रख दें।

२. अब एक मोटी तली के बर्तन में चीनी और पानी डालकर चाशनी तैयार करें। इसमें कुटी हुई इलायची और केसर डालें। चीनी पूरी तरह घुलने तक पकाएं और गैस बंद कर दें।

३. सभी मेवा को बारीक काट लें। स्टफिंग के मावे को अच्छी तरह मसलकर चिकना कर लें। इसमें चीनी पाउडर मिलाकर छोटी−छोटी लोई बना लें और हाथ से चपटा करें। चाहें तो थोड़ी सी कटी हुई मेवा भी इसमें मिला सकते हैं।

४. एक फैले हुए फ्राइंग पैन में घी गर्म करें। गैस की आंच मीडियम रखें।

५. अब मालपुआ के घोल को अच्छी तरह मिलाएं। एक चमच घोल लें और उसमें धीरे−धीरे मावे की टिक्की डालें। फिर एक चम्मच की मदद से टिक्की को घोल के अंदर पूरी तरह ढककर घी में डालें।

६. मालपुआ को एक तरफ से २−२.५ मिनट तक सेकें। धीरे से पलटें और दूसरी तरफ से भी सेंक लें।

७. तैयार मालपुआ से अतिरिक्त घी निकाल लें और उसे तैयार चाशनी में २−३ मिनट के लिए डुबोकर रखें।

८. मालपुआ को एक प्लेट में निकालें। ऊपर से थोड़ी कटी हुई मेवा डालें और साथ में ठंडी रबड़ी के साथ सर्व करें।

स्टफ्ड मालपुआ और ठंडी रबड़ी तैयार है। इसे गरमा-गरम या हल्का ठंडा परोस सकते हैं।

🔶🔶रबड़ी गुलाब जामुन

सामग्री

५०० मिली दूध

१ टी स्पून कस्टर्ड पाउडर

१ पैकेट मिल्क पाउडर

१/४ टी स्पून शुगर

गुलाब जामुन

सजाने के लिए ड्राई फ्रूट्स

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बरतन में थोड़ा पानी डालें और उसमें दूध डालकर गरम होने दें। अब इसमें मिल्क पाउडर और शुगर डालें और दूध को अच्छे से गरम होने दें।

२. दूध को लगातार चलाते हुए धीमी आंच पर पकाएं। कस्टर्ड पाउडर में थोड़ा ठंडा दूध डालकर घोल बना लें और इसे दूध में डालें। लगातार चलाते हुए गाढ़ा होने तक पकाएं।

३. जब दूध गाढ़ा हो जाए तो गैस बंद कर दें और उसे ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद फ्रिज में रखकर ठंडा करें। फिर सर्विंग प्लेट में रबड़ी डालें और ऊपर गुलाब जामुन रखें। ऊपर से ड्राई फ्रूट्स से सजाकर ठंडा−ठंडा परोसें।

रबड़ी गुलाब जामुन तैयार है।

कस्टर्ड ड्राई फ्रूट्स बासुंदी

सामग्री

५०० मिली दूध

८–१० बादाम कटे

८–१० काजू

१०–१२ पिस्ता कटे

२ बड़े चम्मच नारियल पाउडर

४ हरी इलायची

२ चम्मच कस्टर्ड

२ चम्मच कंडेंस्ड मिल्क

२ चम्मच देसी खांड

बनाने की विधि

१. सभी सामग्री को एक साथ रखें। पैन में दूध डालकर उबलने रखें।

२. जब दूध उबलने लगे तो आंच धीमी कर दें। जैसे ही दूध में मलाई आने लगे, किनारे हटाते हुए दूध में मिलाएं और थोड़े बादाम डालें।

३. थोड़ा–थोड़ा काजू, पिस्ता और नारियल पाउडर डालें। धीमी आंच पर पकने दें और बीच–बीच में चलाते रहें।

४. इलायची पाउडर और खांड डालकर अच्छे से मिलाएं।

५. अब एक छोटे बर्तन में कस्टर्ड और थोड़ा पानी डालकर घोल तैयार करें।

६. कस्टर्ड घोल और कंडेंस्ड मिल्क डालकर मिलाएं और पकने दें। बासुंदी तैयार हो जाएगी।

७. इसे सामान्य तापमान पर ठंडा होने दें। फिर बड़े बर्तन में डालकर फ्रिज में रख दें ताकि पूरी तरह ठंडी हो जाए।

८. ठंडी बासुंदी को सर्विंग बाउल में डालें और ऊपर से कटे मेवे डालकर गार्निश करें।

९. अब आपकी ठंडी कस्टर्ड ड्राई फ्रूट्स बासुंदी तैयार है। सर्व करें।



🥙🥙🥙🥙🥙पानीपुरी सिर्फ एक स्नैक नहीं... ये इमोशन है 💛

मीठा, तीखा, खट्टा, दही वाला – आज मूड किसका है 🤌

१. क्लासिक मीठा–खट्टा पानीपुरी

सामग्री:

खजूर, इमली, गुड़, सौंफ, काली मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, नमक, पानी, उबले चने–आलू का मिश्रण

पानी बनाने की विधि:

खजूर और इमली उबाल लें। ठंडा करके इसमें गुड़, सौंफ और मसाले मिलाकर पानी तैयार करें।

भरावन के लिए मिश्रण:

उबले आलू और चने में नमक, काली मिर्च और चाट मसाला मिलाएँ।

परोसने की विधि/टेस्ट नोट्स:

पूरी में भरावन भरें, मीठा–खट्टा पानी डालें। खट्टा–मीठा और चटपटा स्वाद।

२. पुदीने का तीखा पानीपुरी

सामग्री:

पुदीना, धनिया, हरी मिर्च, अदरक, नींबू का रस, सौंफ, पानीपुरी मसाला, नमक

पानी बनाने की विधि:

सारी हरी सामग्री पीस लें। पानी, नमक और मसाले मिलाएँ।

भरावन के लिए मिश्रण:

आलू–चना मिश्रण, प्याज़ और थोड़ी हरी चटनी।

परोसने की विधि/टेस्ट नोट्स:

पूरी में भरावन भरें, तीखा पानी डालें। तेज़, फ्रेश और मसालेदार स्वाद।

३. लहसुनिया पानीपुरी

सामग्री:

लहसुन, लाल मिर्च पाउडर, जीरा, इमली, गुड़, सौंफ, पानी

पानी बनाने की विधि:

लहसुन, मिर्च और जीरा पीसकर चटनी बनाएँ। इसमें इमली–गुड़ का पानी और सौंफ मिलाएँ।

भरावन के लिए मिश्रण:

आलू–चना मिश्रण में लहसुन की चटनी और थोड़ी बारीक प्याज़ मिलाएँ।

परोसने की विधि/टेस्ट नोट्स:

पूरी भरें, लहसुनिया पानी डालें। तीखा, चटपटा और ज़ोरदार स्वाद।

४. आम का पानीपुरी

सामग्री:

कच्चा आम, गुड़, सौंफ, जीरा, काली मिर्च, नमक, पुदीना

पानी बनाने की विधि:

कच्चा आम काटकर उबालें, ठंडा करें। गुड़, सौंफ और मसालों के साथ पीसें, पानी मिलाएँ।

भरावन के लिए मिश्रण:

आलू–चना के साथ हल्का मसालेदार कच्चा आम और प्याज़।

परोसने की विधि/टेस्ट नोट्स:

पूरी भरें, आम का पानी डालें। खट्टा–मीठा और फ्रेश टेस्ट।

५. दही पानीपुरी

सामग्री:

गाढ़ा दही, खांड/चीनी, इमली की चटनी, हरी चटनी, सेव, अनार दाने, चाट मसाला

पानी बनाने की विधि:

इसमें पानी नहीं होता। दही में खांड मिलाकर स्मूद रखें।

भरावन के लिए मिश्रण:

आलू–चना मिश्रण, उबला मूंग और थोड़ी प्याज़।

परोसने की विधि/टेस्ट नोट्स:

पूरी भरें, ऊपर दही, दोनों चटनियाँ, सेव और मसाले डालें। ठंडा, क्रीमी और मीठा–खट्टा स्वाद।



नान की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶पालक तवा नान रेसिपी

पालक तवा नान एक नरम, स्वादिष्ट और हेल्दी नान है, जिसे बिना तंदूर के सिर्फ तवे पर आसानी से बनाया जा सकता है। पालक प्यूरी की वजह से इसका रंग और स्वाद दोनों ही बहुत अच्छे लगते हैं। इसे दाल या सब्जी के साथ परोसा जा सकता है।

सामग्री

१.५ कप गेहूं का आटा

१/४ कप दही

१/४ कप पालक प्यूरी

२ टेबल स्पून मिल्क पाउडर

१ टेबल स्पून शुगर

१/२ टी स्पून नमक

१ सैशे ईनो फ्रूट नमक

३/४ से १ कप दूध

१ टेबल स्पून तेल

अन्य सामग्री

१ टेबल स्पून कलौंजी

थोड़ा सा हरा धनिया बारीक कटा हुआ

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बड़ी थाली या बर्तन में गेहूं का आटा लें। इसमें दही, नमक, शुगर, तेल और मिल्क पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें पालक प्यूरी डालकर फिर से अच्छे से मिक्स करें।

२. अब ईनो फ्रूट नमक डालें और थोड़ा-थोड़ा दूध डालते हुए हल्का स्टिकी आटा गूंथ लें। आटे को ढककर १५ से २० मिनट के लिए रख दें।

३. २० मिनट बाद आटे में थोड़ा सा तेल डालकर उसे हाथों से मसलते हुए स्मूथ कर लें।

४. अब आटे की थोड़ी बड़ी लोई बनाएं। लोई के ऊपर कलौंजी और बारीक कटा हरा धनिया लगाएं और बेलन से ओवल शेप में बेल लें।

५. बेले हुए नान की पीछे वाली साइड पर हल्का सा पानी लगाएं और पानी वाली साइड को गरम तवे पर चिपका दें, इससे नान तवे से अच्छे से चिपक जाएगी।

६. जब नान ऊपर से हल्की-हल्की फूलने लगे, तब तवे को उल्टा करके मीडियम आंच पर नान को सींक लें, ताकि ऊपर की साइड भी अच्छी तरह पक जाए।

७. जब नान दोनों तरफ से अच्छी तरह पक जाए, तो उसे तवे से निकाल लें।

८. गरम नान पर घी या बटर लगाएं और अपनी पसंदीदा दाल या सब्जी के साथ सर्व करें।

पालक तवा नान स्वाद में बहुत ही मुलायम और लाजवाब होता है और इसे घर पर आसानी से बनाया जा सकता है।

🔶🔶चूरचूर नान रेसिपी

चूरचूर नान उत्तर भारत की बहुत ही लोकप्रिय और स्वादिष्ट डिश है। यह बाहर से कुरकुरा और अंदर से नरम होता है। आलू और पनीर की भरावन इसे और भी खास बना देती है। इसे आप खास मौके पर या मेहमानों के लिए घर पर आसानी से बना सकते हैं।

सामग्री

३ कप मैदा

१/२ छोटा चम्मच नमक

१ छोटा चम्मच चीनी

१/४ कप घी

१ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर

१/४ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा

३ बड़े चम्मच दही

३ छोटे चम्मच कलौंजी

हरा धनिया बारीक कटा हुआ

भरावन के लिए सामग्री

१ कप उबला और मैश किया हुआ आलू

१ कप कसा हुआ पनीर

१ छोटा चम्मच साबुत धनिया

१ छोटा चम्मच नमक

२ छोटे चम्मच चिली फ्लेक्स

२ हरी मिर्च बारीक कटी हुई

१ प्याज बारीक कटा हुआ

१/२ छोटा चम्मच गरम मसाला

हरा धनिया बारीक कटा हुआ

अन्य सामग्री

बटर लगाने के लिए

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बड़े बर्तन में मैदा लें। इसमें नमक, चीनी, बेकिंग सोडा, बेकिंग पाउडर, दही और घी डालें। अब थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंथ लें। आटे को ढककर 1 घंटे के लिए रख दें।

२. भरावन तैयार करने के लिए एक बाउल में उबला हुआ आलू और कसा हुआ पनीर डालें। इसमें साबुत धनिया, नमक, चिली फ्लेक्स, हरी मिर्च, प्याज, गरम मसाला और हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिला लें।

३. एक घंटे बाद आटे को हल्का सा मसलकर चिकना कर लें। अब आटे की एक बड़ी लोई तोड़ें और उसे पतला बेल लें।

४. बेले हुए आटे पर चारों तरफ अच्छी तरह घी लगाएं। अब इसे कसकर फोल्ड करते हुए रोल बना लें।

५. इस रोल को लगभग पांच बराबर हिस्सों में काट लें। हर हिस्से को हल्का चपटा करके कटोरी जैसा आकार दें।

६. अब इसमें तैयार भरावन रखें और किनारों को अच्छी तरह बंद करते हुए हाथों से नान का आकार दे दें।

७. नान के ऊपर कलौंजी लगाएं। अब नान को उल्टा करके पीछे की तरफ हल्का सा पानी लगाएं और पानी वाली साइड को गरम तवे पर रखें।

८. जब नान ऊपर से पकने लगे, तब तवे को गैस पर उल्टा करके हाथ घुमाते हुए नान को चारों तरफ से अच्छी तरह सेंक लें।

९. नान पक जाने पर उसे तवे से उतार लें। ऊपर से बटर लगाएं और हाथों से हल्का सा क्रश करें।

१०. गरमागरम चूरचूर नान को अपनी पसंदीदा दाल, सब्जी या रायते के साथ सर्व करें।

यह चूरचूर नान स्वाद में बहुत ही लाजवाब होता है और घर पर बना होने की वजह से और भी खास लगता है।

🔶🔶दाल मखनी और नान रेसिपी

दाल मखनी और नान उत्तर भारत की बहुत ही लोकप्रिय और पसंदीदा डिश है। मलाईदार दाल मखनी और नरम नान का कॉम्बिनेशन खास मौके और पारिवारिक भोजन के लिए एकदम परफेक्ट रहता है। इसे आप घर पर आसानी से बना सकते हैं।

सामग्री (२ लोगों के लिए)

दाल मखनी के लिए

१/२ कप उड़द साबुत

२ चम्मच राजमा

१ कप दूध

१ चुटकी हींग

स्वादानुसार नमक

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

तड़के की सामग्री

१ प्याज बारीक कटा हुआ

२ हरी मिर्च कटी हुई

२ टमाटर पिसे हुए

१ चम्मच अदरक बारीक कटा हुआ

१ चम्मच लहसुन पिसा हुआ

१ चम्मच जीरा

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला

२ चम्मच फेंटी हुई मलाई

आवश्यकतानुसार बटर और देसी घी

नान के लिए सामग्री:–

मैदा, चीनी, बेकिंग पाउडर, दही, तेल, नमक, हरा धनिया

बनाने की विधि (कुल समय लगभग ४० मिनट)

१. दाल मखनी बनाने के लिए उड़द दाल और राजमा को रातभर पानी में भिगो दें। अगले दिन कुकर में दाल और राजमा डालें। इसमें नमक, हल्दी, हींग, आधा पानी और आधा दूध डालें। कुकर में अच्छी तरह से कई सीटी आने तक दाल को पकाएं, ताकि दाल पूरी तरह नरम हो जाए।

२. तड़के के लिए प्याज, लहसुन और अदरक को बारीक काट लें या पीस लें। एक कड़ाही में बटर और देसी घी डालें। इसमें जीरा डालकर चटकने दें। अब लहसुन और अदरक डालकर हल्का भूनें। इसके बाद कटा हुआ प्याज और हरी मिर्च डालें और सुनहरा होने तक भूनें।

३. अब पिसे हुए टमाटर डालें और मसाला अच्छी तरह पकने दें, जब तक तेल अलग न होने लगे। इसमें स्वादानुसार नमक, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला डालें।

४. अब पकी हुई दाल को तड़के में डालकर अच्छे से मिला लें। धीमी आंच पर कुछ देर पकाएं। अंत में फेंटी हुई मलाई डालकर मिलाएं। मलाईदार दाल मखनी तैयार है।

५. नान बनाने के लिए एक बाउल में मैदा डालें। इसमें चीनी, बेकिंग पाउडर, दही, तेल और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंथ लें। आटे को ढककर 1 घंटे के लिए रख दें।

६. एक घंटे बाद आटे की लोइयां बना लें। लोई पर हरा धनिया लगाकर नान का आकार दें।

७. नान के एक तरफ हल्का पानी लगाएं और पानी वाली साइड को गरम तवे पर चिपका दें। जब ऊपर से बुलबुले आने लगें तो तवे को उल्टा करके नान को दूसरी तरफ से भी सेंक लें।

८. नान तैयार होने पर उस पर बटर या देसी घी लगाएं।

९. सर्विंग प्लेट में दाल मखनी निकालें और ऊपर से थोड़ी सी फेंटी हुई मलाई डालकर गार्निश करें।

१०. गरमागरम दाल मखनी को ताजे नान के साथ सर्व करें और आनंद लें।

घर पर बनी यह दाल मखनी और नान स्वाद में बिल्कुल रेस्टोरेंट जैसे लगते हैं और सभी को बहुत पसंद आते हैं।

🔶🔶आटा नान रेसिपी

आटा नान एक हेल्दी और स्वादिष्ट विकल्प है, जिसे आप बिना तंदूर के सिर्फ तवे पर आसानी से बना सकते हैं। यह नान नरम, फूला हुआ और दाल या सब्जी के साथ बहुत अच्छा लगता है।

सामग्री

२ कप गेहूं का आटा

१/४ कप दही

३ चम्मच मिल्क पाउडर

३ चम्मच तेल

१ चम्मच पाउडर शुगर

१/२ चम्मच नमक

३/४ से १ कप दूध

१ सैशे ईनो फ्रूट नमक

१ चम्मच कलौंजी

आवश्यकतानुसार थोड़ा हरा धनिया बारीक कटा हुआ

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बड़ी थाली या परात में आटा लें। इसमें मिल्क पाउडर, दही, नमक, पाउडर शुगर और तेल डालकर अच्छी तरह मिला लें।

२. अब इसमें ईनो फ्रूट नमक डालकर मिलाएं और थोड़ा–थोड़ा दूध डालते हुए हल्का स्टिकी आटा गूंथ लें। हाथों में थोड़ा तेल लगाकर आटे को ३ से ४ मिनट तक मसलते हुए चिकना करें। अब आटे को हल्के गीले कपड़े से ढककर १० मिनट के लिए रख दें।

३. १० मिनट बाद आटे को फिर से हल्का सा चिकना करें और थोड़ी बड़ी लोई बना लें। लोई के ऊपर कलौंजी और बारीक कटा हरा धनिया लगाएं। अब हल्के हाथ से बेलते हुए नान को ओवल शेप दें। चाहें तो इसे गोल भी बना सकते हैं।

४. अब नान को पलटें और पीछे की साइड पर हल्का सा पानी लगाएं। पानी वाली साइड को गरम तवे पर रखें। कुछ ही देर में नान फूलने लगेगी।

५. जब नान ऊपर से पकने लगे, तब तवे को उल्टा करके लो मीडियम आंच पर नान को दूसरी तरफ से भी सेक लें।

६. नान अच्छी तरह पक जाने पर उसे तवे से उतार लें और ऊपर से घी या बटर लगाएं।

७. गरमागरम आटा नान को दाल, सब्जी या पनीर की सब्जी के साथ सर्व करें। आप अपनी पसंद की कोई भी दाल या सब्जी इसके साथ बना सकते हैं।

यह आटा नान स्वाद में बहुत नरम और लाजवाब होता है और घर पर आसानी से बनाया जा सकता है।



ठंड के मौसम में बेहद फायदेमंद

पौष्टिक और स्वादिष्ट सूप ☕

सभी की रेसिपी नीचे पोस्ट है।

☕स्वीट कॉर्न सूप 🌽🥣

रेसिपी – १ चम्मच मक्खन

१ कप बारीक कटी पत्तागोभी, गाजर और बीन्स

१ कप स्वीट कॉर्न

नमक स्वादानुसार

१ कप सब्जी स्टार्च

१ चम्मच कॉर्नफ्लोर

१/२ चम्मच काली मिर्च पाउडर

विधि – पैन में बटर गरम करे और बारीक कटी पत्ता गोभी और गाजर, बीन्स डाल के जरा सा पकाए. २ कप पानी मिला के उबाल लें. स्वीट कॉर्न भी डाल दे. नमक और जरा

सी काली मिर्च मिलायें और १ कप सब्जी स्टार्च (उबली हुई सब्जी का पानी) डालें और उबालें। एक बाउल में १ चम्मच कॉर्नफ्लोर को १ कप पानी में घोलें और पैन में मिलायें। कुछ देर उबालें और besil मिलायें और गरमागरम परोसें। sanaz_swad

☕टमाटर का सूप 🍅🥣

सामग्री –

६ लाल टमाटर

१ छोटा टुकड़ा अदरक

१ कटा हुआ प्याज

१ कटी हुई गाजर

१ टुकड़ा चुकंदर

१/२ चम्मच काली मिर्च

नमक स्वादानुसार

२ चम्मच मक्खन

१ चम्मच कॉर्नफ्लोर

ब्रेड क्यूब

रेसिपी –

कुकर में टमाटर, अदरक, गाजर, चुकंदर, प्याज को गलने तक उबाल ले। मिक्सर में अच्छा बारीक पीस ले. और छान ले. पैन मे मक्खन गरम करें. छना हुआ टमाटर पेस्ट मिलाए और गरम करे। १ चम्मच कॉर्नफ्लोर जरा से पानी में मिक्स करे और सूप में मिला दे. काली मिर्च और नमक भी मिला दे. ५ मिनट पकाए और क्रीम और ब्रेड क्यूब के साथ सर्व करे. Sanaz_swad

☕मनचाऔ सूप

सामग्री –

१ कटोरा बारीक़ कटी पत्तागोभी

१ बारीक़ कटी प्याज़

१ बारीक़ कटी शिमला मिर्च

१ बारीक़ कटी गाजर

१ चम्मच अदरक लहसुन पेस्ट

२ चम्मच सोया सॉस

२ चम्मच चीनी

१ चम्मच नमक

१ चम्मच लाल मिर्च सॉस

१ चम्मच तेल

२ चम्मच अरारोट पाउडर

४ गिलास पानी

१ चम्मच विनेगर

विधि –

गैस पर पैन गरम होने रखें और तेल डाले। तेल गर्म होने पर अदरक लहसुन पेस्ट डाले और कुछ देर पकाए। प्याज़ डाल कर १ मिनट पकाए| सभी सब्जिया डाल कर १/२ मिनिट पकाए फिर पानी डालें। अब नमक, चीनी, सोया सॉस, लाल मिर्च सॉस, डाल कर १०–१२ मिनट पकने दे। अब अरारोट पाउडर को थोड़े से पानी में घोलकर सूप में डाले और मिलाये 5 मिनट सूप को पकने दे फिर विनेगर डालें और गैस बंद कर दे। तैयार मनचाओ सूप। फ्राई नूडल्स के साथ सर्व करे। sanaz_swad

🍵सर्दी का खास–गाजर हल्दी का सूप

सामग्री –

१ प्याज कटा हुआ

३ गाजर कटी हुई

६–७ काजू

१ ताजा हल्दी कटी हुई

२ बड़े चम्मच जैतून का तेल

१ लीटर सब्जी स्टॉक

हरा धनिया

काली मिर्च पाउडर

विधि –

पैन गरम करें और उसमें तेल डालें। प्याज़ डालकर भूने। गाजर मिलाएँ। नमक और काली मिर्च डालें। फिर काजू और हल्दी डालें। Vegitable स्टॉक डालें, उबाल आने पर आँच कम करें और कुछ देर पकाएँ। आँच बंद कर दें और ब्लेंड करें। सर्व करते समय कतरी हुई गाजर, ताज़ा धनिया मिलाए। sanaz_swad

🍵क्रीमी पालक सूप 🍵

सामग्री –

२५० ग्राम पालक

१ प्याज बारीक कटा हुआ

२ कली लहसुन बारीक कटा हुआ

१/२ चम्मच मिक्स्ड हर्ब

२ कप वेजिटेबल स्टॉक

२ चम्मच मक्खन

१/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

नमक – स्वादानुसार

विधि –

पालक को अच्छे से धो लें. एक बर्तन में दो कप पानी और एक चौथाई चम्मच नमक डालकर गर्म होने के लिए रख दें. अब उसमें पालक को डाल दें. ३० सेकंड बाद पानी से बाहर निकाल लें. ठंडे पानी में कुछ देर रखे और पेस्ट बना ले। एक बर्तन गरम करे, उसमें मक्खन डालें और उसके बाद बारीक कटा हुआ प्याज और लहसुन डालें. गोल्डन ब्राउन होने तक भूने। पालक पेस्ट डालें और मिलाकर चलाते रहें. २ मिनट बाद वेजिटेबल स्टॉक और नमक, हर्ब्स डालें और अच्छे से चला कर ढक दें। तैयार। Sanaz_swad

🍵हॉट एंड सॉर सूप 🍜

सामग्री –

२ छोटे चम्मच कॉर्न फ्लॉर

१/२ छोटा चम्मच सोया सॉस

२ चम्मच विनेगर

२ छोटे चम्मच चिली सॉस

नमक स्वादानुसार

२ बड़े चम्मच सेलेरी

१/२ छोटे चम्मच काली मिर्च

४ छोटे चम्मच केचअप

१ छोटा चम्मच कटा हुआ लहसुन

१ बड़ा प्याज कटा हुआ

१ गाजर कटा हुआ

४ छोटे चम्मच कटी हुई पत्तागोभी

विधि –

सभी सामग्री को प्रेशर कुकर मे १ सिटी आने तक उबाल ले। अच्छे से मिला कर वेज स्टॉक तैयार कर लें। एक पैन मे धीमी आंच पर पकाएं। थोड़ी सी बारीक कटी हुई गाजर और पत्तागोभी डालें और उबाल आने के बाद गर्म–गर्म फ्राई नूडल्स के साथ सर्व करें। sanaz_swad

🍵थाई मशरूम सूप

सामग्री –

२ बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन जैतून का तेल

१/२ छोटा पीला प्याज कटा हुआ

३ लहसुन की कलियाँ बारीक कटी हुई

१ कप कटे हुए मशरूम

१ कप कद्दूकस की हुई गाजर

२ बड़े चम्मच सोया सॉस

१ चम्मच पिसी हुई अदरक

१ चम्मच चीनी

१/४ चम्मच लाल मिर्च

१/२ चम्मच काली मिर्च या अधिक स्वादानुसार

नमक स्वादानुसार

३ कप सब्जी स्टॉक

३ नारियल का दूध

विधि –

एक बर्तन में मध्यम तेज़ आँच पर जैतून का तेल गरम करें। प्याज़, लहसुन और मशरूम डालें। ३–५ मिनट तक भूनें। गाजर, सोया सॉस, अदरक, चीनी, लाल मिर्च, नमक,

काली मिर्च, सब्जी स्टॉक और नारियल का दूध डालें। उबाल आने दें और फिर १५–२० मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ और आवश्यकतानुसार मसाले मिलाएँ। sanaz_swad

☕मूंग दाल सूप 🥘

रेसिपी – १ कप धूली मूंग मोगर दाल को २ घंटे भीगो दे। कुकर में १ चम्मच मक्खन गरम करे। ३–४ काली मिर्च, १ टुकड़ा दालचीनी, १ प्याज, १/२ टमाटर, १/२ गाजर, १ हरी मिर्च बारीक काट कर मिलाये। दाल डाले और नमक डालकर २ कप पानी डाले। २ सीटी लगा ले और मेश कर ले।हरे धनिये से गार्निश कर गरम गरम सर्व करे। तैयार। Sanaz_swad

☕ब्रोकली सूप ☕

सामग्री –

२५० ग्राम ब्रोकली

१ प्याज बारीक कटा हुआ

२ कली लहसुन बारीक कटा हुआ

१/२ चम्मच मिक्स्ड हर्ब

२ कप वेजिटेबल स्टॉक

२ चम्मच मक्खन

१/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

नमक – स्वादानुसार

विधि –

ब्रोकली को छोटे टुकड़ों में काट लें और अच्छे से धो लें. एक बर्तन में दो कप पानी और एक चौथाई चम्मच नमक डालकर गर्म होने के लिए रख दें. अब उसमें कटे हुए ब्रोकली को डाल दें. ३० सेकंड बाद ब्रोकली को पानी से बाहर निकाल लें. एक बर्तन गरम करे, उसमें मक्खन डालें और उसके बाद बारीक कटा हुआ प्याज और लहसुन डालें. गोल्डन ब्राउन होने तक भूने। ब्रोकली पेस्ट डालें और मिलाकर चलाते रहें. २ मिनट बाद वेजिटेबल स्टॉक और नमक, हर्ब्स डालें और अच्छे से चला कर ढक दें। तैयार। Sanaz_swad

☕स्वादिष्ट पौष्टिक – वेजिटेबल सूप 🍲

सामग्री –

१ चम्मच मक्खन

१ चम्मच कटा हुआ अदरक लहसुन

१ कप कटी हुई मिक्स सब्जियां (शिमला, मटर, गाजर, पत्ता गोभी, प्याज, बीन्स आदि)

ताजा कटा हरा धनिया

नमक स्वादानुसार

काली मिर्च स्वादानुसार

१ चम्मच कॉर्नफ्लोर

विधि – सब्जियों को भाप मे हल्का पका ले या थोड़े से पानी में उबाल ले। पैन में मक्खन गरम करे. अदरक लहसुन पकाये. सब्ज़ियाँ डालें और कवर कर के ५ मिनट सिम गैस पर पकने दे... १ कप पानी मिलाये... नमक और काली मिर्च मिलायें. १० मिनिट पकाये... २ चम्मच पानी में १ चम्मच कॉर्नफ्लोर मिक्स कर के मिलाये... हरा धनिया मिलाये. ५ मिनट और पकाये... तैयार है वेज सूप. Sanaz_swad

☕लेमन कोरियन्डर सूप

सामग्री –

४ कप वेज स्टॉक

२ बडे चम्मच प्याज बारीक कटा हुआ

२ बडे चम्मच नींबू का रस

२ छोटे चम्मच चिली सॉस

नमक स्वादानुसार

१ छोटा चम्मच काली मिर्च

१ कप हरा धनिया

विधि –

सबसे पहले स्टॉक बनाएं। प्याज, नींबू का रस, नमक, आधा हरा धनिया और कालीमिर्च डालें। उबाल आने दें और एक मिनट के लिए धीमी आंच पर पकाएं। hand blender से mix कर ले। बाउल में सूप डालें और सर्व करें। sanaz_swad

🍵चीज अनियन सूप

सामग्री –

३ बड़े चम्मच अनसाल्टेड मक्खन

२ प्याज कटे हुए

६ लहसुन की कलियाँ कुचली हुई

१/२ चम्मच चिल्ली फ्लेक्स

नमक स्वादानुसार

१ बड़ा आलू कटा हुआ

६ कप पानी

१/२ कप कसा हुआ चेडर चीज़

गार्निश के लिए पतले कटे और fry किए हुए प्याज़

विधि –

एक बड़े सूप पॉट में धीमी आँच पर मक्खन पिघलाएँ। प्याज़, लहसुन, chilli flakes, नमक डालें। अच्छी तरह मिलाये। बर्तन को ढक दें और पकाएँ, बीच–बीच में हिलाते रहें, जब तक कि प्याज नरम न हो जाए। आलू के टुकड़े मिलाएँ। ६ कप पानी डालें। आँच को तेज़ करें और मिश्रण को उबाल लें, फिर आँच को मध्यम–धीमा कर दें और बर्तन को ढक दें। आलू नरम होने तक पकने दे। hand ब्लेंडर से चिकना होने तक ब्लेंड करें, कसा हुआ चेडर चीज़ डालें। सूप के ऊपर से चिली फ्लेक्स, तले हुए प्याज डालें।



🥖🥖🥖🥖🥖राजस्थान का स्वाद 🍱

स्वादिष्ट बाटी, ढोकला, दाल, गट्टा, मिर्ची वड़ा, चटनी और चूरमा इत्यादि सभी की रेसिपी साथ में पोस्ट हैं।

🌶️राजस्थान का प्रसिद्ध – मिर्ची बड़ा

सामग्री –

४ उबले आलू

६ बड़ी मिर्च

१ कप बेसन

हींग

१ चम्मच सौंफ

१ चम्मच साबुत धनिया

२ हरी मिर्ची बारीक कटी हुई

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१ चम्मच चाट मसाला

१ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच काला नमक

१ निम्बू का रस

बेसन का घोल –

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच अजवाइन

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी –

मिर्ची को चीरा लगा दे और नमक और नींबू का रस लगा के १/२ घंटा रख दे. बेसन में नमक, मिर्ची, हल्दी, अजवाइन मिला कर पानी के साथ गाढा घोल बना के रख दे. आलू, हरी मिर्ची और सभी मसाले अच्छे से मिला ले.मिर्ची में मसाला भर दे. मिर्ची को बेसन में डीप करे और गरम तेल में तल. मिर्ची वडे तैयार. Sanaz_swad

🍛 देसी घी में तर – बतर बाटी

गेहूँ की बाटी

सामग्री – २ कप गेहूँ का आटा

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच अजवाइन

१ कप देसी घी

रेसिपी –

आटे में नमक, अजवाइन और २ चम्मच घी अच्छे से मिक्स करें... गुनगुने पानी से आटा लगा ले.. १/२ घंटे कवर कर के रख दे... बाटी ओवन गरम करे और बाटी बना के धीमी आंच पर सेक ले.. कड़क बाटी को गरम घी में कुछ देर डुबो के रखे.... दाल के साथ सर्व करे sanaz_swad

🍛 राजस्थानी दाल

सामग्री –

१ कप ५ मिक्स दाल

हींग

१/२ चम्मच जीरा

साबुत गरम मसाला

२ साबुत लाल मिर्च

१ कटा हुआ टमाटर

१/२ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१ कटा हुआ प्याज

४ हरी मिर्च कटी हुई

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच कसूरी मेथी

२ बड़े चम्मच तेल/घी

विधि –

दाल को अच्छे से धो कर १/२ घंटा पानी में भीगो दे। कुकर में दाल, जरा सी हल्दी, १ चम्मच घी और नमक मिला कर २ सिटी आने तक पका ले। कढ़ाई में घी/तेल गरम करे. गरम होने पर जीरा, हींग, साबुत गरम मसाला, साबुत लाल मिर्च डाल दे। प्याज़, हरी मिर्च और अदरक लहसुन का पेस्ट भी डाल दे और पकने दे। ५ मिनट बाद सभी सूखे मसाले मिला दे।

टमाटर डाले. टमाटर को अच्छे से गलने तक और तेल/घी ऊपर आने तक पकाये। कुकर में दाल को अच्छे से मिक्स कर ले. तड़का दाल के ऊपर डाल दे. हरा धनिया डाले. दाल पंचमेल तैयार है.गरमागरम सर्व करें। sanaz_swad

🍛राजस्थान का प्रसिद्ध भोजन – मक्की के ढोकले 🍱

मक्की के ढोकले –

सामग्री –

२ कप मक्की का आटा

१/२ कप मटर

१ कप कटी हुई हरी मेथी

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

नमक

१/२ चम्मच सौंफ

१/२ लाल मिर्च पाउडर

२ हरी मिर्च

१/२ कप मटर

२ चम्मच तेल

१/२ चम्मच पापड़ खार

हरा धनियां

रेसिपी – २ कप मक्की का आटा ले .उसमें हल्दी, मिर्ची पाउडर नमक, सौंफ, बारीक कटी हरी मिर्च, मेथी, मटर, २ चम्मच तेल, १/२ चम्मच पापड़ खार बारीक काटा हरा धनिया मिला के गुनगुने पानी से आटा लगा के १० मिनट रख दे. स्टीम के लिए पानी गरम करे और ढोकले बना के २० मिनट स्टीम करे और दाल या कढ़ी के साथ सर्व करे.... आप ढोकलो को काट के फ्राई भी कर सकते हैं चटनी के साथ सर्व करें.... ये गरम ढोकले को बाटी के जैसे मसल के तिल का तेल डाले और दाल और कढ़ी के साथ खाएं. Sanaz_swad

🍛चूरमा लड्डू 🍪

सामग्री –

३ कप गेहूं का आटा

१ कप सूजी

१–२ घी कप

चुटकी भर नमक

१ कप बादाम, काजू, पिस्ता, किशमिश, खरबूज के बीज, गुलाब की पंखुड़ियां

१ चम्मच इलाइची पाउडर

२–३ कप चीनी पाउडर/गुड स्वादानुसार

घी तलने के लिये

विधि – आटा, सूजी, १ कप घी और चुटकी भर नमक को अच्छे से मिलाये और दूध से कड़ा आटा लगा ले। १/२ घंटा कवर कर के रख दे।

कढ़ाही में घी गरम करें और आटे की मुठिया बना कर धीमी आंच पर सुनहरा रंग आने तक फ्राई करें और ठंडा कर के हाथ से मसले। अच्छे से दर्दरा करने के लिए मिक्सर में चला ले और छलनी से छान ले। एक कढ़ाई में १ चम्मच घी डाले और बादाम, काजू को हल्का भून ले और निकाल ले। इसी में चूरमे को सेके और आवश्यकता के अनुसार घी मिलाये। चूरमे को सेकने के बाद गैस बंद कर दे और इसे एक बर्तन में निकाल ले। इलाइची पाउडर, काजू, बादाम, गुलाब की पंखुड़ी, खरबूजे के बीज मिला दे। २–३ कप चीनी का बुरा/गुड़ का चुरा मिलाये और अच्छे से मिक्स करे। हाथ में थोड़ा–थोड़ा चूरमा ले कर लड्डू का आकार दे। ऐसे ही सभी लड्डू बना ले एक डिब्बे में भर कर स्टोर करे। इन्हे १५–२० दिन स्टोर किया जा सकता है... चूरमा अच्छे से भुना हुआ होना चाहिए। sanaz_swad

🍛मारवाड़ी कढ़ी

देसी घी के तड़के वाली कढ़ी

सामग्री –

१ कप दही

२ चम्मच बेसन

२ हरी मिर्च कटी हुई

१ प्याज कटा हुआ

३–४ लहसुन कटा हुआ

नमक

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

२ चम्मच देसी घी

हींग

१/२ चम्मच मेथी दाना

कढ़ी पत्ता

२ सुखी मिर्ची

रेसिपी – एक कटोरी में दही, बेसन, मिर्ची, नमक, हल्दी, मिक्स करें और पानी से कढ़ी का घोल बनाएं. कड़ाई में घी गरम करें. हिंग, जीरा, मेथी दाना, कड़ी पत्ता, डाले.. प्याज़, हरी मिर्ची, लहसुन पकाये.. कढ़ी का घोल डाल दे और २०–२५ मिनट पकाये.

तड़के के लिए अलग पैन में १ चम्मच घी गरम करे और उसमें साबुत लाल मिर्ची, १/२ चम्मच कश्मीरी लाल मिर्ची पाउडर डाले.. गैस बंद कर दे.. और कढ़ी पर तड़का लगा दे. हरा धनिया से गार्निश करे. तैयार Sanaz_swad

🍛लहसुन और लाल मिर्च की चटनी 🧄🌶️

सामग्री – २० सूखी लाल मिर्ची

२० कलिया लहसुन

२ बड़े चम्मच देसी घी/तेल

नमक

१/२ चम्मच जीरा

विधि – लाल मिर्ची के डंडी हटा दे और पानी में रात भर के लिए या ४–५ घंटे के लिए भिगो दे.. लहसुन के छिलके निकाल ले. मिर्ची का पानी हटा के मिर्ची, लहसुन को एक साथ पीस ले.. कड़ाई में चम्मच तेल/देशी घी गरम करे.. जीरा डालें और पेस्ट डाल के अच्छे से १०–१५ मिनिट पकने दे.. नमक मिलाए...तेल ऊपर आने तक अच्छे से पकाना है.. गैस बंद कर दे. लाल मिर्ची की चटनी तैयार है. Sanaz_swad

🍛राजस्थान की प्रसिद्ध – हल्दी की सब्जी 🍲

कच्ची हल्दी की सब्जी

सामग्री –

५०० ग्राम कच्ची हल्दी

१०० ग्राम ताजा मटर

४–५ हरी मिर्च

८–१० लहसुन

१ टुकड़ा अदरक

२ बड़े चम्मच देसी घी

हींग

१/२ चम्मच जीरा

१/२ चम्मच सौंफ

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

नमक स्वादानुसार

२०० ग्राम ताज़ा दही

हरा धनिया

विधि – हल्दी का छिलका हटा कर धो ले और कद्दूकस कर ले. हरी मिर्च, लहसुन और अदरक को भी दर्दरा पीस ले। दही में सभी मसाले मिला के रख दे। कढ़ाई में घी गरम करें और जीरा, सौंफ, हींग डाले.. हल्दी और मटर डाल कर अच्छे से भुने। ५–१० मिनट भुनने के बाद कवर कर के ऊपर प्लेट में पानी रख के कुछ देर पकने दे। १० मिनट बाद प्लेट हटाएं और दही मिला के मिक्स करें.. फिर से कवर कर लें १० मिनट और पकाए… घी ऊपर आने तक पकाना है…. ऊपर प्लेट में पानी रखने से ज्यादा सूखा नहीं होगा और अच्छा से पक जाएगी… प्लेट हटा कर कटा हुआ हरा धनियां मिलाये.. .. हल्दी की सब्जी तैयार है… अपने स्वाद के हिसाब से प्याज, और मसाला मिला सकते हैं. Sanaz_swad

हल्की सर्दी की शुरूआत का आनंद पारम्परिक लापसी के साथ 😊

गैहूँ का दलिया, गुड, देशी घी और ढैर सारे मेवे ।

पारम्परिक भोजन से ही मिलता हैं परम आनंद ।

मारवाड़ की प्रसिद्ध – गुड़ की लापसी (मीठा दलिया)

सामग्री –

१ कप गेहू का दलिया

१ कप दूध

१/२ कप गुड़

१/२ चम्मच सौंफ

१/२ चम्मच इलाइची पाउडर

केसर

२ बड़े चम्मच देसी घी

मिक्स कटे हुए सूखे मेवे

गुलाब जल

गुलाब की पंखुड़ियां

विधि – कढ़ाई में घी गरम करे.सौंफ़ और दलिया डाले और सुनहरा भूरा होने तक भुने। दूध और १/२ कप पानी मिलायें और अच्छे से मिलायें। केसर भी मिला दे. कवर कर के पकड़ने दे. कवर हटा कर गुड़ मिलाये. गुड अच्छे से गलने दे. सभी ड्राई फ्रूट्स, इलायची पाउडर मिला दे। सूखा होने तक पकाये. गैस बंद कर दे. ढक कर के कुछ देर रखे. गुलाब की पत्तियो से गार्निश करें।Sanaz_swad

🥘राजस्थान का प्रसिद्ध – बेसन गट्टा

मसालेदार बेसन गट्टे की सब्जी

सामग्री –

१ कप बेसन

नमक

२ चम्मच तेल

१/२ साबुत धनिया

जीरा

१/२ लाल मिर्च पाउडर

कढ़ी पत्ता

कसूरी मेथी

१/२ कप दही

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

२ हरी मिर्च

हरा धनियां

३ चम्मच तेल

१/२ चम्मच गरम मसाला

१/२ चम्मच अदरक लहसुन पेस्ट

रेसिपी – बेसन में साबुत धनिया, नमक, लाल मिर्च पाउडर और २ चम्मच तेल अच्छे से मिलाये और जरा सा पानी मिला के लम्बे गट्टे बना ले और पानी में १० मिनिट उबाल लीजिये. बाहर निकाल के काट ले. कढ़ाई में ३ चम्मच तेल गरम करे और हींग, जीरा कढ़ी पत्ता, साबुत धनिये का तड़का लगाए. अदरक लहसुन पेस्ट डाले और कटी हरी मिर्च डाले. हल्दी धनिया और मिर्ची पाउडर, कसूरी मेथी डाले और उबाले गट्टे का पानी मिला दे. मसाला पकाने दे और गट्टे मिला दे. कुछ देर बाद १/२ कप फेटा हुआ दही मिलाये और पकाने दे. ५ मिनट बाद गरम मसाला और हरा धनिया मिलाये.तैयार बेसन के गट्टे की सब्जी|



घेवर की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶घेवर

सामग्री

१ कप मैदा

१ चम्मच बेसन

४ चम्मच घी

१/२ चम्मच नींबू का रस

४–५ टुकड़े बर्फ (आइसक्यूब)

१ कप दूध

बनाने की विधि

१. सबसे पहले बर्फ और घी को २ से ३ बार मिक्सी में डालकर अच्छी तरह फेंट लें।

२. इसके बाद इसमें दूध डालकर फेंटें।

३. अब मैदा और बेसन को धीरे–धीरे एक–एक चम्मच डालकर ८ से १० बार फेंटें। अगर मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो थोड़ा पानी या दूध डालकर पतला कर लें। नींबू का रस भी इसमें मिला दें। मिश्रण को गर्म न होने दें, इसे बर्फ के पानी में ही रखें और ठंडा पानी मिक्स करें।

४. तैयार मिश्रण को किसी बोतल में डालकर होल करें या केचप की बोतल में भर लें।

५. घी को गरम करें और हाई फ्लेम पर धीरे–धीरे मिश्रण डालें। सिकने के बाद घेवर को जाली पर रखकर अतिरिक्त तेल निकलने दें।

६. हमारा घेवर बनकर तैयार है। इसके लिए चाशनी बना लें, जो चिपकने वाली और तार वाली हो।

७. खोया लें और उसमें २ चम्मच चीनी मिलाएँ।

८. ड्राई फ्रूट्स काट लें।

९. बने हुए घेवर पर चाशनी डालें, फिर खोया लगाएँ और ऊपर से ड्राई फ्रूट्स सजाएँ।

१०. अब हमारा खोया वाला घेवर तैयार है। इसे प्लेट में निकालकर गरमा–गरम सर्व करें।

🔶🔶ब्रेड के घेवर

सामग्री

५ पीस ब्रेड राउंड कटे हुए

३५० मिलीलीटर अमूल दूध

१ बड़ा चम्मच कॉर्न फ्लोर

४ चम्मच चीनी या स्वाद अनुसार

चुटकी भर इलायची पाउडर

चाशनी के लिए

१ कप चीनी

१/२ कप पानी

कुछ केसर के धागे

तलने के लिए घी

सजाने के लिए चिरोंजी, बादाम, काजू

बनाने की विधि

१. सबसे पहले ब्रेड को राउंड काटने के लिए गिलास का उपयोग करें। बीच में बोतल के ढक्कन से छोटा राउंड काट लें।

२. एक नॉनस्टिक पैन में दूध गरम करें, उसमें इलायची डालें और चीनी मिलाकर उबालें। अब थोड़े ठंडे दूध में कॉर्न फ्लोर मिलाएँ और लगातार चलाते हुए इसे रबड़ी जैसी बनाएं।

३. अब ब्रेड को घी में तले और दूसरी तरफ चाशनी बनाएं। उबाल आने तक चाशनी पकाएँ। तली हुई ब्रेड को प्लेट में सजाएँ और ऊपर से सारी राउंड्स पर चाशनी डालें, फिर रबड़ी डालें।

४. ऊपर से चिरोंजी, बादाम और काजू से सजाएँ। बची हुई रबड़ी थोड़ी ठंडी करके ब्रेड घेवर पर डालें और परोसें।

🔶🔶चॉकलेट ब्रेड घेवर

सामग्री

६–८ ब्रेड स्लाइस

१ कटोरी तैयार चाशनी

४–५ बड़े चम्मच चॉकलेट फज

३–४ चम्मच कोको पाउडर

आवश्यकतानुसार चॉकलेट चिप

बनाने की विधि

१. सबसे पहले ब्रेड को मनपसंद आकार में काट लें। पैन में देसी घी डालकर मीडियम आंच पर ब्रेड तलें और प्लेट में निकालें। उसके ऊपर चाशनी डालें और फिर चॉकलेट फज फैलाएँ।

२. नाइफ या चम्मच की मदद से चॉकलेट फज को अच्छे से स्प्रेड करें। उसके ऊपर कोको पाउडर छिड़कें।

३. अब चॉकलेट चिप से इसे गार्निश करें।

४. तैयार चॉकलेट ब्रेड घेवर को प्लेट में रखें और तुरंत सर्व करें।

🔶🔶मावा घेवर

सामग्री

१ कप मैदा

१/२ कप दूध

१ टेबल स्पून बेसन

१ नींबू का रस

४ आइस क्यूब्स

४ चम्मच घी

चाशनी के लिए

१ कप चीनी

१/२ कप पानी

१ टी स्पून इलायची पाउडर

आवश्यकतानुसार घी घेवर बनाने के लिए

१ कप मावा

२ टेबल स्पून चाशनी

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक मिक्सर जार लें। उसमें घी और बर्फ के टुकड़े डालकर मिक्सी को १ मिनट चलाएँ। फिर इसमें दूध डालकर १ मिनट और चलाएँ।

२. अब इसमें थोड़ी–थोड़ी मात्रा में मैदा और पानी डालते हुए मिक्सी चलाएँ।

३. अब बेसन और नींबू का रस डालकर अच्छे से चलाएँ। हमें एक पतला और चिकना घोल तैयार करना है।

४. गैस पर कुकर रखें और उसमें घी डालकर अच्छी तरह से गरम करें।

५. बैटर में से एक कटोरी बैटर निकाल लें और बाकी बैटर को फ्रिज में रख दें। एक चम्मच लें और बैटर को धीरे–धीरे घी में धार के साथ बीच में डालें। जब झाग आना बंद हो जाए, तब दूसरी चम्मच से बैटर डालें। इसी तरह बार–बार करें। एक कटोरी बैटर से एक घेवर बनता है।

६. अब घेवर को गोल्डन ब्राउन और क्रिस्पी होने तक फ्राई करें।

७. घेवर को लकड़ी या चमचे की मदद से निकालकर छलनी पर रखें।

८. इसी तरह सभी घेवर बना लें और छलनी पर रखते जाएँ ताकि अतिरिक्त घी निकल जाए।

९. एक पैन लें, उसमें चीनी और पानी डालकर एक तार की चाशनी तैयार करें। इसमें इलायची पाउडर डालकर मिलाएँ।

१०. सभी घेवर को एक के ऊपर एक रखें और चाशनी को चारों तरफ डालें। चाहे तो सीधे इसी तरह भी सर्व कर सकते हैं।

११. अब एक घेवर लें, उस पर मावा और चाशनी मिलाकर चारों तरफ लगाएँ। ऊपर से कटे हुए बादाम और पिस्ता डालकर गार्निश करें।

मावा घेवर तैयार है। इसे तुरंत सर्व करें और इसका मज़ा लें।



🌶️🌶️🌶️🌶️🌶️हरी मिर्च खाने से शरीर में मेटाबॉलिज़्म बढ़ता है और पाचन क्रिया मजबूत होती है 🌶️। यह विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती है

🌶️१. हरी मिर्च नींबू अचार (Hari Mirch Nimbu Achar)

Ingredients:

🌶️हरी मिर्च – २५० ग्राम

🍋 नींबू – १०

🧂 नमक – स्वादानुसार

🌿 हल्दी – १ छोटा चम्मच

🧄राई (सरसों) – २ छोटे चम्मच

🍶 सरसों का तेल – १/२ कप

Recipe (विधि):

१🟦 मिर्च और नींबू धोकर सुखा लें।

२🟦 मिर्च के टुकड़े करें और नींबू को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें।

३🟦 नमक, हल्दी और राई मिलाकर नींबू-मिर्च में डालें।

४🟦 तेल गर्म करके ठंडा करें और अचार में डाल दें।

५🟦 कांच के जार में भरकर धूप में ३ दिन रखें।

🌶️२. हरी मिर्च के पकोड़े (Hari Mirch ke Pakode)

Ingredients:

🌶️बड़ी हरी मिर्च – १०

🌾 बेसन – १ कप

🧂 नमक – स्वादानुसार

🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

🌿 हल्दी – १/४ चम्मच

💧 पानी – आवश्यकता अनुसार

🛢️तेल – तलने के लिए

Recipe:

१🟦 मिर्चों को बीच से काटें और बीज निकालें।

२🟦 बेसन, नमक, हल्दी, लाल मिर्च में पानी डालकर गाढ़ा घोल बनाएं।

३🟦 मिर्च को घोल में डुबोकर तेल में सुनहरा तलें।

४🟦 गर्मा-गर्म चाय के साथ परोसें। ☕

🌶️३. हरी मिर्च की चटनी (Hari Mirch ki Chutney)

Ingredients:

🌶️हरी मिर्च – १०–१२

🧄लहसुन – ५–६ कलियाँ

🧂 नमक – स्वादानुसार

🍋 नींबू रस – १ बड़ा चम्मच

🌿 हरा धनिया – १/२ कप

Recipe:

१🟦 सभी सामग्री मिक्सी में डालकर बारीक पीस लें।

२🟦 नींबू रस मिलाकर ठंडा परोसें।

🌶️४. मिर्च पराठा (Mirch Paratha)

Ingredients:

🌶️हरी मिर्च – ४–५

🌾 गेहूं का आटा – २ कप

🧂 नमक – स्वादानुसार

🧈घी या तेल – सेंकने के लिए

🧄लहसुन – ३ कलियाँ (वैकल्पिक)

Recipe:

१🟦 मिर्च और लहसुन को बारीक पीस लें।

२🟦 आटे में नमक और यह मिश्रण मिलाएं।

३🟦 पानी डालकर आटा गूंधें और पराठे बेलें।

४🟦 घी लगाकर दोनों ओर से सेक लें।

🌶️५. हरी मिर्च लहसुन की चटनी (Hari Mirch Lahsun Chutney)

Ingredients:

🌶️हरी मिर्च – ८–१०

🧄लहसुन – १० कलियाँ

🧂 नमक – स्वादानुसार

🫙 तेल – १ बड़ा चम्मच

🍋 नींबू रस – १ छोटा चम्मच

Recipe:

१🟦 हरी मिर्च और लहसुन को भून लें।

२🟦 इन्हें नमक और नींबू रस के साथ पीस लें।

३🟦 थोड़ा तेल डालकर ५ मिनट भूनें।

🌶️६. मिर्ची फोड़णी (Mirchi Fodani)

Ingredients:

🌶️हरी मिर्च – १०

🧂 नमक – स्वादानुसार

🫙 तेल – २ चम्मच

🌿 राई – १/२ चम्मच

🍋 नींबू रस – १ चम्मच

Recipe:

१🟦 पैन में तेल गर्म करें, राई डालें।

२🟦 मिर्च डालकर २ मिनट भूनें।

३🟦 नमक और नींबू रस मिलाएं, तुरंत परोसें।

🌶️७. मिर्च का सालन (Mirchi ka Salan)

Ingredients:

🌶️बड़ी हरी मिर्च – ८

🥥नारियल कद्दूकस – २ चम्मच

🥜मूंगफली – २ चम्मच

🌰 तिल – १ चम्मच

🧅प्याज – १ (बारीक)

🧄अदरक-लहसुन पेस्ट – १ चम्मच

🍅 टमाटर प्यूरी – १/२ कप

🧂नमक – स्वादानुसार

🧴तेल – २ चम्मच

Recipe:

१🟦 मिर्च को हल्का तल लें।

२🟦 नारियल, मूंगफली, तिल को भूनकर पेस्ट बना लें।

३🟦 प्याज, अदरक–लहसुन, टमाटर भूनें।

४🟦 मसाले डालकर तैयार पेस्ट और मिर्च मिलाएं।

५🟦 १० मिनट धीमी आंच पर पकाएं।

🌶️८. हरी मिर्च का अचार (Hari Mirch ka Achar)

Ingredients:

🌶️हरी मिर्च – २५० ग्राम

🧂नमक – २ चम्मच

🌿 हल्दी – १/२ चम्मच

🧄राई दाना – १ चम्मच

🧴सरसों का तेल – १/२ कप

Recipe:

१🟦 मिर्च धोकर सुखा लें और टुकड़े करें।

२🟦 नमक, हल्दी, राई मिलाएं।

३🟦 तेल गरम कर ठंडा करके डालें।

४🟦 धूप में २–३ दिन रखें।

🌶️९. भरवा हरी मिर्च (Bharwa Hari Mirch)

Ingredients:

🌶️मोटी हरी मिर्च – १०

🧂नमक – स्वादानुसार

🌿 सौंफ – २ चम्मच

🧄अमचूर – १ चम्मच

🌾 धनिया पाउडर – १ चम्मच

🧴सरसों का तेल – २ चम्मच

Recipe:

१🟦 सभी सूखे मसाले मिलाकर मिश्रण तैयार करें।

२🟦 मिर्च को बीच से काटें और भरावन भरें।

३🟦 पैन में तेल डालकर मिर्च धीमी आंच पर पकाएं।

४🟦 नरम होने पर परोसें।



🌱🌱🌱🌱🌱 संडे का स्पेशल ब्रेकफास्ट 🍱🤤

सभी की रेसिपी नीचे पोस्ट हैं।

🍱 गरमा गरम मटर पोहा

सामग्री –

२ कप पोहा

१ कप ताजा मटर

२–३ कटी हुई हरी मिर्च

कटा हुआ हरा धनिया

१ टेबल स्पून तेल

१/२ चम्मच राई

१/२ चम्मच सौंफ

१/४ चम्मच जीरा

५–६ कढ़ी पत्ता

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

विधि –

पोहा को अच्छे से धोकर ५ मिनट पानी मे भीगो दे। ५ मिनट बाद नरम होने पर छान कर कुछ देर ढककर रख दे। कढ़ाई में तेल गरम करे. तेल गरम होने पर राई, सौंफ, जीरा, कढ़ी पत्ता डाले. हरी मिर्ची और मटर डाल कर कुछ देर ढककर पकाए। मटर नरम होने पर नमक, हल्दी मिला दे। पोहा डाल कर अच्छे से मिक्स करें. हरा धनिया और नींबू का रस भी मिला दे। २–३ मिनिट पकाये. गैस बंद कर के ५ मिनट ढक कर रख दे। मटर पोहा तैयार है. Sanaz_swad

🍱 गरमा गरम दाल की कचौरी

दाल मसाला –

सामग्री –

१ कप भीगी हुई मूंग/उड़द दाल

१/२ कप बेसन

नमक

२ चम्मच तेल

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

१/२ चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर

हींग

१ चम्मच दरदरा धनिया

१ चम्मच दरदरी सौंफ

रेसिपी – कढ़ाई में तेल गरम करे और उसमें हींग, सौंफ, धनिया डाले.. दाल २ मिनिट भुने... बेसन और सब मसाला मिला दे और ५ मिनट भुने... मसाला तैयार है.. कचौरी के लिए छोटे–छोटे बॉल बना ले।

कचौड़ी कवर –

सामग्री – २ कप मैदा

१/४ चम्मच अजवाइन

नमक

१/२ कप तेल

गुनगुने पानी

विधि – मैदा में तेल, अजवाइन मिलाए और गुनगुने पानी से नरम आटा लगा के १/२ घंटे के लिए कवर कर के रख दे. १ कचौरी का आटा ले और हाथ से फेलाये...मसाले की बॉल रखे और बंद कर के हाथ से दबा के कचौरी जैसे बना ले... मीडियम धीमी गैस पर कुरकुरी होने तक फ्राई कर ले... कचौरी तैयार। Sanaz_swad

🍱ब्रेकफास्ट – खमन ढोकला

सामग्री –

१ & १/२ कप बेसन

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

नमक स्वादानुसार

२ चम्मच नींबू का रस

२ चम्मच चीनी पाउडर

१ चम्मच ईनो

१/२ चम्मच राई

६–७ कढ़ी पत्ता

४ हरी मिर्च

१ चम्मच तेल

रेसिपी –

१ & १/२ कप बेसन, हल्दी, नमक मिला ले. २ चम्मच नीबू का रस और २ चम्मच चीनी पाउडर, १/२ कप पानी मिला ले और बेसन में अच्छे से मिलाये और ईनो मिलाये और जल्दी से स्टीम करने रख दे.२० मिनट के बाद गैस बंद कर दे.तड़के के लिए तेल गरम कर के राई और कढ़ी पत्ता डाले और कटी हरी मिर्ची डाल दे. १/२ कप पानी डाल दे और १ चम्मच चीनी और जरा सा नमक डाल के कटे ढोकले पर तड़का लगा दे. हरे धनिये से गार्निश करें. तैयार Sanaz_swad

🍱चटपटे गरमा गरम समोसे 😋

समोसा

सामग्री –

१ कप मैदा

नमक

१/२ चम्मच अजवाइन

२ चम्मच तेल

मसाला –

२ आलू उबलें

२ हरी मिर्च

१/२ कटोरी उबलें मटर

५–६ काजू

नमक

१/२ लालमिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच चाट मसाला १/२ गरम मसाला

१/२ सौफ

१/२ साबुत धनिया

हरा धनिया या पुदीना

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी –

मैदा, तेल और अजवाइन को अच्छे से मिला के पानी से आटा लगा ले और ढक के १/२ घंटा रख दे .

आलू को अच्छे से मसल ले और पैन में १ चम्मच तेल गरम करके सौंफ और साबुत धनिया डाले. बारिक कटी हरी मिर्ची, मटर डाले और सभी मसाला मिला दे. आलू मिला के अच्छे से मिक्स करे और हरा धनिया या पुदीना मिला दे. आटे के छोटे गोले बनाएं और रोटी के जैसे बेल के बीच में से कट कर दे.२ पपड़ी को हाथ में ले के समोसे का शेप दे और चम्मच से मसाला भर दे और पानी लगा कर बंद कर दे.सभी समोसे ऐसे ही बना ले.. कढ़ाई में तेल गरम करें.तेज गरम होने पर गैस कम कर दे और धीमी आंच पर समोसे गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें.तैयार Sanaz_swad

🍱 मूंग दाल चीला 🌮

सामग्री –

२ कप रात भर भीगी हुई मूंग दाल

जरा सा अदरक

नमक

२ हरी मिर्च

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच जीरा

२ कटी हुई हरी मिर्च

१ टमाटर

१ प्याज

कटा हुआ हरा धनिया

१/२ चम्मच चाट मसाला

नमक

रेसिपी – मूंग दाल, अदरक का पेस्ट बना ले. पेस्ट में कटा हुआ प्याज, कटा हुआ टमाटर, कटा हुआ हरा धनिया, हरी मिर्च, शिमला मिर्च कटी हुई, नमक, चाट मसाला, हल्दी मिलाए। नॉन स्टिक तवा गरम करें और चम्मच से चीला फैलाये... किनारे पर जरा सा तेल लगाइये... नीचे से अच्छे से सिकने पर १ चम्मच स्टफिंग रखिये और फोल्ड कर दीजिये... चीला तैयार है. Sanaz_swad

🍱 सिंधी दाल पकवान

दाल सामग्री –

१ कप चना दाल

नमक

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ जीरा

१/२ गरम मसाला पाउडर

१/२ चाट मसाला

२ चम्मच तेल

हींग

कड़ी पत्ता

१ प्याज

२ हरी मिर्च

नींबू

२ चम्मच हरी धनिया चटनी

पकवान –

१ कप मैदा

२ चम्मच आटा

१ चम्मच सूजी

नमक

१/२ जीरा

१/२ कुटी हुई काली मिर्च

तेल

रेसिपी –

दाल –

२ घंटे भीगी चीन दाल को कुकर में नमक और हल्दी पाउडर दाल के उबाल कर ले. पैन में तेल गरम करें और हींग जीरा कड़ी पता डाले. कटी हरी मिर्च डाले. लाल मिर्च पाउडर डाले और दाल मिला दे. गरम मसाला और चाट मसाला मिलाये. दाल तैयार है. पकवान – आटा सूजी नमक जीरा काली मिर्च २ चम्मच तेल को अच्छे से मिलायें. पानी से आटा लगा के १५ मिनट ढक के रख दे.... पापड़ी के जैसे बेल कर तेल में फ्राई कर ले...

दाल में प्याज़ नींबू चटनी मिला के पकवान के साथ सर्व करे. तैयार. Sanaz_swad

🍱चटपटे कुरकुरे मिक्स वेज पकोड़े 🥰

सामग्री –

१ कप बेसन

२ चम्मच चावल का आटा

१ कप कटी हुई फूलगोभी

१–१ बड़ा प्याज़ लम्बाई मे कटा हुआ और बारीक कटा

१–१ शिमला लंबी कटी हुई, बारीक कटी

१–१ आलू लंबा कटा हुआ, बारीक कटा

पालक के पत्ते

४–५ कटी हुई हरी मिर्च

१ टुकड़ा अदरक बारिक कटा

१ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच चाट मसाला

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच साबुत धनिया

१ चम्मच सौंफ

१/२ कप हरा धनिया

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी – बेसन, चावल के आटे को मिलाये और उसमें कटी हुई गोभी, आलू, शिमला, प्याज़, बारीक़ कटा अदरक, हरी मिर्ची मिला दे और गरम मसाला, चाट मसाला, नमक, साबुत धनिया, सौंफ और हरा धनिया बारीक काट के मिला दे।

तेल गरम करे। तेल गरम होने पर गरम तेल में हाथ से पकौड़े फ्राई कर ले। पकौड़े पर जीरावन छिड़के। तैयार हैं चटपटे मिक्स वेज पकोड़े। चटनी के साथ सर्व करें।

अपनी पसंद की सब्ज़ियाँ मिला सकते है । sanaz_swad

🍱गरमागरम रसभरी जलेबी

सामग्री –

२ कप मैदा

२ चम्मच बेसन

१ चम्मच सूजी/रवा

१/४ चम्मच बेकिंग सोडा (optional)

१/२ कप खट्टा दही

चुटकी भर ऑरेंज फ़ूड कलर

२ कप देसी घी फ्राई के लिए

२ कप चीनी

केसर

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

रेसिपी –

मैदा, सूजी, बेसन, दही और नारंगी रंग को अच्छे से मिक्स करें और २४ घंटे के लिए ढक कर खमीर बनने के लिए रख दे..अच्छे से खमीर बनने के लिए गरम जगह पर रखें। पैन में चीनी डाले और १ कप पानी डाल कर बिना तार की चाशनी बनाये.केसर और इलाइची पाउडर मिलाये और ५ मिनट पकाये.गैस बंद कर दे. घी गरम करे. घोल में बेकिंग सोडा मिलाये। सॉस की बोतल में या कपडे में घोल को डाले और गरम घी में जलेबी बना ले। दोनों तरफ से कुरकुरी फ्राई करें.गरम चासनी में जलेबी २–५ मिनट डूबो के निकाल ले...तैयार गरमा गरम जलेबी. Sanaz_swad

🍱स्वादिष्ट एवं पौष्टिक – मिक्स वेज अप्पम 🧆🧆

सामग्री –

१ कप सूजी

१/२ कप दही

१ कटी हुई शिमला मिर्च

१ कटा हुआ प्याज

२ कटी हुई हरी मिर्च

१ कटा हुआ टमाटर

२ चम्मच मटर नमक

तेल

रेसिपी – १ कटोरी में सूजी, दही, नमक मिलायें, थोड़ा–थोड़ा पानी मिलाते हुए पकौड़े जैसा घोल बनायें. १५ मिनट ढक कर रख दे। बनाते समय सारी सब्जियाँ मिक्स करें और अप्पम पैन में दोनो तरफ से तेल डाल कर सेक ले. .. सॉस, चटनी के साथ सर्व करे.तैयार।



यह रही घर पर बनने वाली स्वादिष्ट सोया चाप रेसिपी (Soya Chaap Recipe in Hindi)

🌱 सोया चाप रेसिपी (Dry/Gravy – दोनों तरीके)

🧂 आवश्यक सामग्री (Ingredients)

सोया चाप – ६–८ स्टिक

तेल/बटर – ३ टेबलस्पून

प्याज – २ (बारीक कटे)

टमाटर – २ (प्यूरी)

अदरक-लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

हरी मिर्च – १ (बारीक कटी)

दही – १/२ कप (फेंटा हुआ)

लाल मिर्च पाउडर – १ टीस्पून

हल्दी – १/४ टीस्पून

धनिया पाउडर – १ टीस्पून

गरम मसाला – १/२ टीस्पून

कसूरी मेथी – १ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

फ्रेश क्रीम – २ टेबलस्पून (ऑप्शनल)

हरा धनिया – सजाने के लिए

👩‍🍳 बनाने की विधि

१️⃣ सोया चाप तैयार करें

सोया चाप को उबलते नमकीन पानी में ५–७ मिनट उबाल लें, ठंडा करके अच्छे से निचोड़ लें, चाहें तो हल्का तल लें (इससे स्वाद और टेक्सचर अच्छा आता है)

२️⃣ मसाला बनाएं

कढ़ाही में तेल/बटर गरम करें, प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें, अदरक–लहसुन और हरी मिर्च डालें, टमाटर प्यूरी डालकर तेल छोड़ने तक पकाएं

३️⃣ दही और मसाले

गैस धीमी करें, दही डालकर अच्छे से भूनें, अब हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर, नमक डालें

४️⃣ सोया चाप डालें

अब सोया चाप डालकर मसाले में अच्छे से मिलाएं, ५ मिनट पकाएं, गरम मसाला, कसूरी मेथी और क्रीम डालें

५️⃣ ग्रेवी या ड्राई

ग्रेवी के लिए: थोड़ा पानी डालकर २ मिनट उबालें

ड्राई के लिए: बिना पानी तेज आंच पर भूनें

🌿 सजावट

ऊपर से हरा धनिया डालें, नान, रोटी या पराठे के साथ सर्व करें 😋



सब्जियों, मसालों और चावल का बेहतरीन मेल – हर पुलाव अपनी अनूठी पहचान के साथ स्वाद और सुगंध का लाजवाब अनुभव देता है

⭐ १. नवरत्न पुलाव (Navratna Pulao)

Ingredients (सामग्री)

बासमती चावल – १ कप 🍚

घी – २ tbsp 🧈

प्याज़ – १ कटा हुआ 🧅

गाजर – १/२ कप 🥕

बीन्स – १/२ कप

मटर – १/२ कप 🟢

काजू – १०–१२ 🥜

बादाम – ८–१० 🌰

किशमिश – १ tbsp 🍇

अनानास के टुकड़े – १/४ कप 🍍

पुदीना – थोड़ा सा 🌿

नमक – स्वाद अनुसार 🧂

तेज पत्ता – १ 🍃

लौंग – ३–४ 🌰

दालचीनी – १ टुकड़ा 🌿

इलायची – २–३ 🍈

Recipe (विधि)

१. चावल को धोकर २० मिनट भिगो दें।

२. एक कड़ाही में घी गरम करें, तेज पत्ता, लौंग, दालचीनी, इलायची डालकर भूनें।

३. प्याज़ हल्का सुनहरा होने तक भूनें।

४. अब सब्जियाँ डालकर ३–४ मिनट पकाएँ।

५. काजू, किशमिश, बादाम डालकर हल्का भूनें।

६. भीगे चावल डालें और १ मिनट चलाएँ।

७. २ कप पानी, नमक और अनानास डालकर ढक्कन बंद कर दें।

८. धीमी आँच पर १०–१२ मिनट पकाएँ।

९. ऊपर पुदीना डालकर सर्व करें।

⭐ २. वेज पुलाव (Veg Pulao)

Ingredients

बासमती चावल – १ कप 🍚

तेल – २ tbsp 🛢️

जीरा – १ tsp ⚫

प्याज़ – १ 🧅

गाजर – १/२ कप 🥕

बीन्स – १/२ कप

मटर – १/२ कप 🟢

तेज पत्ता – १ 🍃

नमक – स्वाद अनुसार 🧂

पानी – २ कप 💧

Recipe

१. चावल भिगोकर रख दें।

२. कड़ाही में तेल गरम करके जीरा, तेज पत्ता डालें।

३. प्याज़ भूनकर सब्जियाँ डालें।

४. थोड़ा पकाने के बाद चावल डालें।

५. पानी और नमक डालकर धीमी आँच पर १० मिनट पकाएँ।

⭐ ३. पालक पुलाव (Palak Pulao)

Ingredients

पालक प्यूरी – १ कप 🌿

चावल – १ कप 🍚

तेल – २ tbsp 🛢️

लहसुन – ५ कलियाँ 🧄

हरी मिर्च – २ 🌶️

प्याज़ – १ 🧅

नमक – स्वाद अनुसार 🧂

पानी – १.५ कप 💧

Recipe

१. पालक को उबालकर प्यूरी बना लें।

२. तेल में लहसुन-प्याज़ भूनें।

३. पालक प्यूरी डालकर २ मिनट पकाएँ।

४. चावल डालें और १ मिनट हिलाएँ।

५. पानी+नमक डालकर पकाएँ।

⭐ ४. तवा पुलाव (Tawa Pulao)

Ingredients

उबला चावल – ३ कप 🍚

बटर – २ tbsp 🧈

प्याज़ – १ 🧅

शिमला मिर्च – १/२ कप 🫑

टमाटर – १ 🍅

मटर – १/२ कप 🟢

अदरक–लहसुन पेस्ट – १ tsp 🧄

पावभाजी मसाला – १ tbsp 🌶️

नींबू – १/२ 🍋

नमक – स्वाद अनुसार 🧂

Recipe

१. तवे पर बटर गरम करें।

२. प्याज़, शिमला मिर्च, अदरक–लहसुन भूनें।

३. टमाटर, मसाले, नमक डालें।

४. मटर और चावल डालकर मिलाएँ।

५. नींबू डालकर सर्व करें।

⭐ ५. मटर पुलाव (Matar Pulav)

Ingredients

चावल – १ कप 🍚

मटर – १ कप 🟢

घी – १ tbsp 🧈

जीरा – १ tsp ⚫

तेज पत्ता – १ 🍃

नमक – स्वाद अनुसार 🧂

पानी – २ कप 💧

Recipe

१. घी गरम कर के जीरा, तेज पत्ता भूनें।

२. मटर डालकर १ मिनट पकाएँ।

३. चावल+पानी+नमक डालकर ढक्कन बंद कर दें।

⭐ ६. पनीर पुलाव (Paneer Pulao)

Ingredients

चावल – १ कप 🍚

पनीर क्यूब्स – १ कप 🧀

घी – २ tbsp 🧈

प्याज़ – १ 🧅

मटर – १/२ कप 🟢

तेज पत्ता – १ 🍃

लौंग – २ 🌰

नमक – स्वाद अनुसार 🧂

Recipe

१. पनीर को हल्का सुनहरा होने तक तले।

२. घी में खड़े मसाले भूनें।

३. प्याज़+मटर डालें।

४. चावल डालकर पानी+नमक डालें।

५. ऊपर पनीर डालकर पकाएँ।

⭐ ७. काबुली चना पुलाव (Kabuli Chana Pulav)

Ingredients

भीगे उबले काबुली चने – १ कप 🧆

चावल – १ कप 🍚

घी – २ tbsp 🧈

प्याज़ – १ 🧅

जीरा – १ tsp ⚫

गरम मसाला – १/२ tsp 🌶️

नमक – स्वाद अनुसार 🧂

पानी – २ कप 💧

Recipe

१. घी में जीरा और प्याज़ भूनें।

२. चने डालकर २ मिनट चलाएँ।

३. चावल+मसाले+पानी डालकर पकाएँ।

⭐ ८. मेथी पुलाव (Methi Pulav)

Ingredients

ताज़ी मेथी – १ कप 🌿

चावल – १ कप 🍚

घी – १ tbsp 🧈

प्याज़ – १ 🧅

मटर – १/२ कप 🟢

जीरा – १ tsp ⚫

नमक – स्वाद अनुसार 🧂

Recipe

१. मेथी को धोकर कट कर लें।

२. घी में जीरा, प्याज़ भूनें।

३. मेथी+मटर डालकर पकाएँ।

४. चावल+नमक+पानी डालकर १० मिनट पकाएँ।



पंजाब की सबसे फेमस खास ६ तरह की डिश ट्राई करे रेसिपी पढ़े निचे 👇👇👇

🔶🔶सरसों का साग बनाने की विधि

सामग्री:

– सरसों का साग – ५०० ग्राम (साफ करके बारीक कटा हुआ)

– पालक (वैकल्पिक) – २०० ग्राम (बारीक कटा हुआ)

– मेथी के पत्ते – ५० ग्राम (वैकल्पिक)

– पानी – आवश्यकतानुसार

– हरी मिर्च – २–३ (बारीक कटी)

– अदरक – १ इंच का टुकड़ा (कटा हुआ)

– लहसुन – ४–५ कलियां (कटी हुई)

– अमचूर पाउडर – १/२ टीस्पून

– हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

– लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

– मक्खन या घी – २ टेबलस्पून

– नमक – स्वादानुसार

विधि:

१. सबसे पहले, सरसों के साग को अच्छी तरह धोकर साफ कर लें और बारीक काट लें।

२. एक बड़े बर्तन में पानी उबालें और उसमें सरसों का साग डालें। इसे मध्यम आंच पर करीब १५–२० मिनट तक पकने दें, जब तक साग नरम न हो जाए।

३. जब साग पक जाए, तो उसे छलनी से छानकर पानी निकाल दें और हल्का ठंडा होने दें।

४. एक कड़ाही या पैन में मक्खन या घी गरम करें। इसमें अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालें। खुशबू आने तक भूनें।

५. अब हल्दी, लाल मिर्च पाउडर डालें और कुछ सेकंड भूनें।

६. इसके बाद, पकाया हुआ साग डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

७. स्वादानुसार नमक डालें और धीमी आंच पर १०–१५ मिनट तक पकने दें ताकि सारे मसाले साग में अच्छी तरह मिल जाएं।

८. अंत में, अमचूर पाउडर डालें और मिलाएं।

९. गर्मागर्म सरसों का साग परोसें। इसे मक्की की रोटी के साथ परोसा जाता है।

🔶🔶मक्के की रोटी बनाने की विधि

सामग्री:

– मक्के का आटा – २ कप

– गर्म पानी – आवश्यकतानुसार

– घी या मक्खन – परोसने के लिए

– नमक – स्वादानुसार

विधि:

१. मक्के के आटे में थोड़ा नमक मिलाएं।

२. गर्म पानी धीरे–धीरे डालते हुए आटा गूंधें। ध्यान रखें कि आटा ज्यादा सख्त या ज्यादा नरम न हो।

३. गूंथे गए आटे की छोटी–छोटी लोइयां बनाएं।

४. मध्यम आंच पर तवा गरम करें।

५. लोइयों को हाथ से बेलन की मदद से गोल आकार में बेलें।

६. बेलने के बाद, रोटी को गरम तवे पर रखें। कुछ सेकंड्स बाद पलट दें।

७. दोनों तरफ सुनहरा होने तक सेकें।

८. तवे से निकालकर, ऊपर से घी या मक्खन लगाएं।

९. गरमागरम मक्के की रोटी को गर्मागर्म ही परोसें। इसे सरसों का साग, दाल या चटनी के साथ खाया जाता है।

🔶🔶छोले भटूरे बनाने की विधि

सामग्री:

छोले के लिए:

– काबुली चना (छोले) – १ कप

– पानी – आवश्यकतानुसार

– बेकिंग सोडा – १/४ टीस्पून

– तेजपत्ता – १

– लौंग – २

– दालचीनी – १ छोटा टुकड़ा

– हींग – १ चुटकी

– नमक – स्वादानुसार

– हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

– अमचूर पाउडर – १ टीस्पून (वैकल्पिक)

– हरी मिर्च – २ (कटी हुई)

– प्याज – १ (बारीक कटा हुआ, वैकल्पिक)

भटूरे के लिए:

– मैदा – २ कप

– सूजी (सजावट के लिए) – २ टेबलस्पून

– दही – २ टेबलस्पून

– बेकिंग पाउडर – १/४ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– गरम पानी – आवश्यकतानुसार

– घी या तेल – तलने के लिए

विधि:

छोले बनाने के लिए:

१. काबुली चने को धोकर रातभर भिगो दें।

२. अगले दिन, एक प्रेशर कुकर में भीगे हुए चने डालें। उसमें बेकिंग सोडा, तेजपत्ता, लौंग, दालचीनी, हींग, नमक और हल्दी डालें।

३. आवश्यकतानुसार पानी डालें और प्रेशर कुकर में ३–४ सिटी आने तक पकाएं। जब चने नरम हो जाएं, तो गैस बंद कर दें।

४. यदि चाहें तो अधिक ग्रेवी के लिए थोड़ा पानी बचा कर रख सकते हैं। ऊपर से हरी मिर्च और अमचूर डालें और मिलाएं।

भटूरे बनाने के लिए:

१. एक बड़े बर्तन में मैदा, सूजी, बेकिंग पाउडर और नमक मिलाएं।

२. इसमें दही डालें और मिलाते हुए आवश्यकतानुसार गरम पानी से सख्त आटा गूंध लें।

३. आटे को ढककर ३० मिनट के लिए रख दें।

४. छोटे–छोटे गोले बनाएं और फिर उन्हें बेलन से गोल–गोल भटूरे का आकार दें।

५. गरम तेल या घी में मध्यम आंच पर तलें। भटूरे फूलकर ऊपर आएं, तो निकाल लें।

६. गरमागरम भटूरे को मक्खन या घी लगाकर परोसें।

परोसने का तरीका:

🔶🔶दाल मखनी बनाने की विधि

सामग्री:

– साबुत उर्द दाल (मखाना दाल) – १ कप

– राजमा (वैकल्पिक) – १/४ कप

– पानी – आवश्यकतानुसार

– मक्खन – ३–४ टेबलस्पून

– क्रीम – २ टेबलस्पून (वैकल्पिक)

– प्याज – १ बड़ा (बारीक कटा हुआ)

– टमाटर – २ (मशरूम या प्यूरी)

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – १ टेबलस्पून

– हरी मिर्च – २ (कटी हुई)

– लाल मिर्च पाउडर – १ टीस्पून

– हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

– धनिया पाउडर – १ टीस्पून

– गरम मसाला – १/२ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– तेल – आवश्यकतानुसार

– कटा हुआ हरा धनिया – सजावट के लिए

विधि:

१. साबुत उर्द की दाल और राजमा को धोकर रातभर पानी में भिगो दें।

२. अगले दिन, इन्हें प्रेशर कुकर में पानी डालकर ४–५ सिटी आने तक पकाएं। यदि कुकर नहीं है, तो आप इन्हें धीमी आंच पर भी उबाल सकते हैं।

३. एक पैन में मक्खन गरम करें। उसमें प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें।

४. फिर अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और करीब १ मिनट भूनें।

५. टमाटर या टमाटर की प्यूरी डालें, और मसाले (लाल मिर्च, हल्दी, धनिया) डालकर पकाएं जब तक तेल ऊपर न आ जाए।

६. पकाए गए दाल और राजमा को मसाले में डालें। आवश्यकतानुसार पानी डालें और मध्यम आंच पर १५–२० मिनट तक पकने दें ताकि सभी फ्लेवर्स मिल जाएं।

७. आखिर में गरम मसाला डालें और २ मिनट पकाएं।

८. ऊपर से क्रीम और हरा धनिया डालें। मक्खन और गरम मसाला डालकर अच्छे से मिलाएं।

९. गरमागरम दाल मखनी परोसें। इसे मक्खन या रोटी, नान के साथ परोसें।

🔶🔶आलू पराठा बनाने की विधि

सामग्री:

आटा के लिए:

– गेहूं का आटा – २ कप

– पानी – आवश्यकतानुसार

– नमक – स्वादनुसार

– तेल या घी – तलने के लिए

आलू की भरावन के लिए:

– उबले हुए आलू – ३–४ (मसले हुए)

– हरी मिर्च – १–२ (कटी हुई)

– हरा धनिया – २ टेबलस्पून (कटा हुआ)

– अदरक का पेस्ट – १ टीस्पून

– अमचूर पाउडर – १/२ टीस्पून

– लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– गरम मसाला – १/४ टीस्पून (वैकल्पिक)

विधि:

१. सबसे पहले, एक बड़े बर्तन में आटा, नमक डालें और पानी डालकर सख्त आटा गूंध लें। आटे को १५–२० मिनट के लिए ढककर रख दें।

२. आलू को छीलकर अच्छी तरह से मैश कर लें। इसमें हरी मिर्च, हरा धनिया, अदरक का पेस्ट, अमचूर, लाल मिर्च, नमक और गरम मसाला डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

३. फिर, आटे का छोटा गोला लें और उसे बेलन की मदद से बेल लें।

४. बीच में थोड़ा सा आलू का मिश्रण रखें और फिर आटे को चारों ओर से उठाकर बंद कर दें। इसे फिर से बेलन से गोल आकार में बेलें।

५. तवे को गरम करें। पराठे को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंकें। तवे पर घी या तेल लगाएं और दोनों तरफ अच्छी तरह से तलें।

६. गरमागरम आलू पराठा को मक्खन या दही के साथ परोसें।

परोसने का तरीका:

🔶🔶मसाला चाप बनाने की विधि

सामग्री:

मसाला चाप के लिए:

– बकरी का मीट या मटन का टुकड़ा (बड़ा): ५०० ग्राम

– प्याज – २ बड़े (बारीक कटे हुए)

– टमाटर – २ (बारीक कटे हुए)

– हरी मिर्च – २ (कटी हुई)

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – २ टेबलस्पून

– लाल मिर्च पाउडर – १ टीस्पून

– धनिया पाउडर – १ टीस्पून

– हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

– गरम मसाला – १/२ टीस्पून

– जीरा – १ टीस्पून

– साबुत धनिया – १ टीस्पून

– नींबू का रस – १ टेबलस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– तेल – आवश्यकतानुसार

– हरा धनिया – सजावट के लिए

विधि:

१. सबसे पहले, मांस के टुकड़ों को धोकर अच्छी तरह से सुखा लें।

२. एक पैन में तेल गरम करें। उसमें जीरा और साबुत धनिया डालें। जब तड़कने लगे, तो प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें।

३. फिर अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और १–२ मिनट भूनें।

४. टमाटर और हरी मिर्च डालें, और मसाले (लाल मिर्च, धनिया, हल्दी) डालकर अच्छी तरह पकाएं जब तक तेल ऊपर न आ जाए।

५. अब मांस के टुकड़ों को डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। नमक डालें और मध्यम आंच पर २०–२५ मिनट तक पकने दें, जब तक मांस नर्म हो जाए।

६. अंत में गरम मसाला डालें और नींबू का रस डालकर मिलाएं। हरा धनिया से सजाएं।

७. मसाला चाप तैयार है। इसे गरमागरम पराठे, रोटी या नान के साथ परोसें।

परोसने का तरीका:

मसाला चाप पंजाब का मशहूर व्यंजन है, जिसे गरमागरम पराठे या रोटी के साथ परोसा जाता है। यह व्यंजन मांसाहारी खाने में बहुत ही लोकप्रिय है।



अनेक प्रकार की स्वादिष्ट चटनियाँ

सभी की रेसीपी नीचे पोस्ट हैं।

🍲सोंठ (इमली की मीठी चटनी) 🥣😋💦

सामग्री –

२ चम्मच इमली पेस्ट

१/२ कटोरी चीनी/गुड़

१/२ चम्मच काला नमक

१/२ लाल मिर्च पाउडर

१/२ भुना जीरा पाउडर

१/४ चम्मच सोंठ

१/२ चम्मच साबुत धनिया

थोड़े काजू और किशमिश

रेसिपी – पैन में १ कप पानी उबालें और इमली पेस्ट चीनी और सब मसाले मिला के १५ मिनिट पकाये. चटनी पतली रखना हो तो अभी गैस बंद कर दे और चटनी थोड़ी गाढ़ी चाहिए तो १० मिनट और पकने दे..। ठंडी होने पर किसी एयर टाइट कंटेनर में भर कर फ्रीज में स्टोर कर ले... ३०–४० दिन तक इस चटनी का उपयोग कर सकते है.
Sanaz_swad

🍲धनिये की चटनी

सामग्री –

२ कप साफ किया हुआ हरा धनिया

१/२ कप पुदीना

२ हरी मिर्च

१/२ चम्मच जीरा

१/२ कप ताजा दही

काला नमक

४–५ बर्फ के टुकड़े

छोटा टुकड़ा अदरक (वैकल्पिक)

२ लहसुन की कली (वैकल्पिक)

१ कटा हुआ छोटा प्याज (वैकल्पिक)

विधि – सब को ग्राइंडर में एक साथ बारीक पीस ले.... चटनी ज़रूरत के अनुसार पतली या गाढ़ी बना सकते है.... तैयार है परफेक्ट हरे धनिये की चटनी। sanaz_swad

🍲देसी मारवाड़ी 💁‍♀

लहसुन और लाल मिर्च की चटनी 🧄🌶

सामग्री – २० सूखी लाल मिर्ची

२० कलिया लहसुन

२ बड़े चम्मच देसी घी/तेल

नमक

१/२ चम्मच जीरा

विधि – लाल मिर्ची के डंडी हटा दे और पानी में रात भर के लिए या ४–५ घंटे के लिए भिगो दे.. लहसुन के छिलके निकाल ले. मिर्ची का पानी हटा के मिर्ची ,लहसुन को एक साथ पीस ले.. कड़ाई में चम्मच तेल/देशी घी गरम करे .. जीरा डालें और पेस्ट डाल के अच्छे से १०–१५ मिनिट पकने दे.. नमक मिलाए...तेल ऊपर आने तक अच्छे से पकाना है..गैस बंद कर दे.लाल मिर्ची की चटनी तैयार है. Sanaz_swad

नारियल की चटनी

सामग्री –

१ नारियल

१/२ कप भुनी हुई मूंगफली/चना

२ हरी मिर्च

नमक

१/२ कप दही

हरा धनियां

तड़का –

२ छोटी चम्मच तेल/देसी घी

२ सूखी लाल मिर्च

१/४ चम्मच राई

४–५ कढ़ी पत्ता

रेसिपी – ताजा नारियल, भुनी मूंगफली/चना, दही, हरी मिर्च, हरा धनिया, नमक १/२ कप पानी साथ में मिक्सी में पीस ले.तेल गरम करे..कढ़ी पत्ता, राई, सूखी लाल मिर्च डाले....चटनी पर तड़का लगा दे...नारियल चटनी तैयार...डोसा, इडली, वड़ा, उत्तपम, अप्पम के साथ सर्व करें. Sanaz_swad

टमाटर की चटनी – दक्षिण भारतीय चटनी

सभी प्रकार के दक्षिण भारतीय भोजन जैसे डोसा, इडली, वड़ा, उत्तपम, अप्पम की जान और स्वाद में मज़ेदार

सामग्री –

२ टमाटर

१ प्याज

१/२ चम्मच अदरक

नमक

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ टुकड़ा इमली

१ चम्मच उड़द दाल

१ चम्मच चना दाल

२ चम्मच नारियल कटा हुआ

१/२ चम्मच राई

२ चम्मच तेल

कढ़ी पत्ता

रेसिपी – पैन में १ चम्मच तेल गरम करे और उड़द दाल, चना दाल कुछ देर भुने.. अदरक भी मिला दे...प्याज मिक्स करें और ५ मिनट भुने.. सभी मसाले डालें और मिक्स करें, अब टमाटर और इमली मिलाए और मिक्स कर के कवर कर के १० मिनट पकाने दे..गैस बंद कर दे. थोड़ा ठंडा होने के बाद नारियल मिलाए...और ठंडा होने पर मिक्सर में पीस कर पेस्ट बना ले...तड़के के लिए पैन में १ चम्मच तेल गरम करें और राई, कढ़ी पत्ता डाले..तड़का चटनी के ऊपर डाल दे...चटनी तैयार...इडली, वड़ा, अप्पम आदि के साथ सर्व करे. Sanaz_swad

🍲अंगूर चटनी

*सामग्री:

– १ कप अंगूर

– १/२ कप चीनी

– १/४ कप पानी

– १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

– १/४ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

*विधि:

१. *अंगूर को धो लें*: अंगूर को धो लें और इसका पानी निकाल लें।

२. *अंगूर को पीस लें*: अंगूर को मिक्सर में पीस लें और इसे एक पेस्ट बना लें।

३. *पैन में गरम करें*: एक पैन में चीनी, पानी, नींबू का रस, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें और इसे गरम करें।

४. *अंगूर का पेस्ट डालें*: अंगूर का पेस्ट डालें और इसे मिलाएं।

५. *चटनी को पकाएं*: चटनी को पकाएं जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए।

६. *चटनी को ठंडा करें*: चटनी को ठंडा करें और इसे परोसें।

*टिप्स:

– अंगूर चटनी को बनाने के लिए ताज़े अंगूर का उपयोग करें।

– चटनी को पकाने के लिए मध्यम आंच का उपयोग करें।

– चटनी को गाढ़ा होने तक पकाएं।

– अंगूर चटनी को एयरटाइट कंटेनर में रखें और इसे फ्रिज में रखें।

अंगूर चटनी के फायदे:

– अंगूर चटनी विटामिन सी से भरपूर होती है, जो शरीर को रोगों से लड़ने में मदद करती है।

– अंगूर चटनी पाचन को सुधारती है और पेट की समस्याओं को दूर करती है।

– अंगूर चटनी त्वचा को स्वस्थ रखती है और बालों को मजबूत बनाती है। Sanaz_swad

🍲मोमोज चटनी

सामग्री –

२ टमाटर

७–८ लाल मिर्च

नमक

विधि – कढ़ाई में जरा सा तेल गरम कर कटे टमाटर और मिर्ची पकाए और नमक मिला के मिक्सर में बारिक पीस ले. मोमो के साथ सर्व करे. Sanaz_swad

🍲अमरूद चटनी

*सामग्री:

– २ कप अमरूद

– १/२ कप चीनी

– १/४ कप पानी

– १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १ बड़ा चम्मच तेल

*विधि:

१. *अमरूद को धो लें*: अमरूद को धो लें और इसका पानी निकाल लें।

२. *अमरूद को पीस लें*: अमरूद को मिक्सर में पीस लें और इसे एक पेस्ट बना लें।

३. *पैन में गरम करें*: एक पैन में तेल गरम करें और इसमें अमरूद का पेस्ट डालें।

४. *चीनी, पानी, नींबू का रस, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें*: चीनी, पानी, नींबू का रस, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें और इसे मिलाएं।

५. *चटनी को पकाएं*: चटनी को पकाएं जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए।

६. *चटनी को ठंडा करें*: चटनी को ठंडा करें और इसे परोसें।

*टिप्स:

– अमरूद चटनी को बनाने के लिए ताज़े अमरूद का उपयोग करें।

– चटनी को पकाने के लिए मध्यम आंच का उपयोग करें।

– चटनी को गाढ़ा होने तक पकाएं।

– अमरूद चटनी को एयरटाइट कंटेनर में रखें और इसे फ्रिज में रखें।

*अमरूद चटनी के फायदे:

– अमरूद चटनी विटामिन सी से भरपूर होती है, जो शरीर को रोगों से लड़ने में मदद करती है।

– अमरूद चटनी पाचन को सुधारती है और पेट की समस्याओं को दूर करती है।

– अमरूद चटनी त्वचा को स्वस्थ रखती है और बालों को मजबूत बनाती है। Sanaz_swad

🍲खजूर की मीठी चटनी) 🥣

सामग्री –

१/२ कप खजूर का पल्प

१/२ कटोरी चीनी/गुड़

१/२ चम्मच काला नमक

१/२ लाल मिर्च पाउडर

१/२ भुना जीरा पाउडर

१/४ चम्मच सोंठ

१/२ चम्मच साबुत धनिया

थोड़े काजू और किशमिश

रेसिपी – पैन में १ कप पानी उबालें और खजूर पेस्ट, चीनी और सब मसाले मिला के १५ मिनिट पकाये. चटनी पतली रखना हो तो अभी गैस बंद कर दे और चटनी थोड़ी गाढ़ी चाहिए तो १० मिनट और पकने दे..। ठंडी होने पर किसी एयर टाइट कंटेनर में भर कर फ्रीज में स्टोर कर ले... ३०–४० दिन तक इस चटनी का उपयोग कर सकते है. Sanaz_swad

🍲अमचूर चटनी

सामग्री:

– १ कप अमचूर पाउडर

– १/२ कप पानी

– १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १ बड़ा चम्मच तेल

*विधि:

१. *अमचूर पाउडर को पानी में मिलाएं*: अमचूर पाउडर को पानी में मिलाएं और इसे एक पेस्ट बना लें।

२. *पैन में गरम करें*: एक पैन में तेल गरम करें और इसमें अमचूर पेस्ट डालें।

३. *नींबू का रस, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें*: नींबू का रस, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें और इसे मिलाएं।

४. *चटनी को पकाएं*: चटनी को पकाएं जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए।

५. *चटनी को ठंडा करें*: चटनी को ठंडा करें और इसे परोसें।

*टिप्स:

– अमचूर चटनी को बनाने के लिए ताज़े अमचूर पाउडर का उपयोग करें।

– चटनी को पकाने के लिए मध्यम आंच का उपयोग करें।

– चटनी को गाढ़ा होने तक पकाएं।

– अमचूर चटनी को एयरटाइट कंटेनर में रखें और इसे फ्रिज में रखें।

*अमचूर चटनी के फायदे:

– अमचूर चटनी पाचन को सुधारती है और पेट की समस्याओं को दूर करती है।

– अमचूर चटनी विटामिन सी से भरपूर होती है, जो शरीर को रोगों से लड़ने में मदद करती है।

– अमचूर चटनी त्वचा को स्वस्थ रखती है और बालों को मजबूत बनाती है। Sanaz_swad

शेजवान चटनी

१०० सूखी लाल मिर्च लें और इन्हें हल्के गुनगुने पानी में भिगोकर आधे घंटे के लिए रख दें।

मिर्ची का पेस्ट बना लें। एक पैन में तेल डालकर गर्म करें और अदरक, लहसुन डालें। लहसुन सुनहरे रंग का हो जाए तो मिर्च का पेस्ट डाले। अच्छे सचलाते हुए भुने। चटनी अच्छे से पक जाए तो इसमें ५ चम्मच पानी डाले। विनेगर और सोया सॉस डालकर मिक्स कर लें। sanaz_swad

आँवले की चटनी

*सामग्री:

– २५० ग्राम आँवला

– १ बड़ा चम्मच घी या तेल

– १ चम्मच जीरा

– १ चम्मच धनिया पाउडर

– १ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ चम्मच नमक

– १ बड़ा चम्मच चीनी

– १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

– १ बड़ा चम्मच पानी

*विधि:

१. *आँवले को उबालें*: आँवले को उबालें और इसे ठंडा होने दें।

२. *आँवले को छीलें*: आँवले को छीलें और इसका गूदा निकाल लें।

३. *मिक्सर में पीसें*: आँवले के गूदे को मिक्सर में पीसें और इसे एक पेस्ट बना लें।

४. *पैन में गरम करें*: एक पैन में घी या तेल गरम करें और इसमें जीरा, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक डालें।

५. *आँवले का पेस्ट डालें*: आँवले का पेस्ट डालें और इसे पकाएं।

६. *चीनी, नींबू का रस और पानी डालें*: चीनी, नींबू का रस और पानी डालें और इसे मिलाएं।

७. *चटनी को पकाएं*: चटनी को पकाएं जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए।

८. *चटनी को परोसें*: चटनी को गरमा गरम परोसें और इसके साथ अपने पसंदीदा व्यंजनों का आनंद लें।

*टिप्स:

– आँवले की चटनी को बनाने के लिए ताज़े आँवले का उपयोग करें।

– चटनी को पकाने के लिए मध्यम आंच का उपयोग करें।

– चटनी को गाढ़ा होने तक पकाएं।

– आँवले की चटनी को गरमा गरम परोसें।

*आँवले की चटनी के फायदे:

– आँवले की चटनी विटामिन सी से भरपूर होती है, जो शरीर को रोगों से लड़ने में मदद करती है।

– आँवले की चटनी पाचन को सुधारती है और पेट की समस्याओं को दूर करती है।

– आँवले की चटनी त्वचा को स्वस्थ रखती है और बालों को मजबूत बनाती है।



🌿 चटनियों में इस्तेमाल होने वाले मसाले, हरी पत्तियाँ और नट्स पाचन शक्ति बढ़ाते हैं और स्वाद भी दोगुना कर देते हैं 🥥🧄🥜अलग–अलग चटनियां विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती हैं, जो सेहत और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत बनाती हैं।

१. कड़ी पत्ता की सूखी चटनी 🌿

इंग्रेडिएंट्स:

🌿 कड़ी पत्ता – १ कप

🌶️सूखी लाल मिर्च – ५–६

🧄लहसुन – ५–६ कलियाँ

🧂 नमक – स्वादानुसार

🥥सूखा नारियल (कद्दूकस) – २ बड़े चम्मच

🛢️तेल – १ छोटा चम्मच

विधि:

१. सबसे पहले कड़ी पत्ता धोकर सुखा लें।

२. एक पैन में हल्का सा तेल डालकर लाल मिर्च, लहसुन और कड़ी पत्ता भून लें।

३. इसमें नारियल डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें।

४. ठंडा होने पर नमक डालकर पीस लें।

५. यह चटनी लंबे समय तक स्टोर की जा सकती है।

---

२. रेस्टोरेंट स्टाइल हरी चटनी 🌱

इंग्रेडिएंट्स:

🌿 हरा धनिया – १ कप

🌿 पुदीना पत्ता – १/२ कप

🧄लहसुन – २–३ कलियाँ

🌶️हरी मिर्च – ३–४

🍋 नींबू का रस – १ बड़ा चम्मच

🧂नमक – स्वादानुसार

💧 पानी – ज़रूरत अनुसार

विधि:

१. सभी हरी सामग्री धोकर मिक्सी में डालें।

२. उसमें नमक, नींबू रस और थोड़ा पानी डालें।

३. स्मूद पीसकर ठंडी–ठंडी हरी चटनी सर्व करें।

---

३. दिल्ली की खट्टी मीठी चटनी 🍯

इंग्रेडिएंट्स:

🍬 इमली – १/२ कप

🍭 गुड़ – १/२ कप

🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

🧂नमक – स्वादानुसार

🧂काला नमक – १/२ छोटा चम्मच

💧 पानी – १ कप

विधि:

१. इमली को पानी में भिगोकर उसका गूदा निकाल लें।

२. उसमें गुड़, नमक, काला नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें।

३. धीमी आंच पर पकाएँ जब तक गाढ़ी न हो जाए।

४. ठंडी होने पर सर्व करें।

---

४. Schezwan चटनी 🌶️🔥

इंग्रेडिएंट्स:

🌶️सूखी लाल मिर्च – १२–१५ (भीगी हुई)

🧄लहसुन – १०–१२ कलियाँ

🧅प्याज – १ (कटा हुआ)

🫑शिमला मिर्च – १/२ कप (बारीक कटी)

🛢️तेल – २ बड़े चम्मच

🧂नमक – स्वादानुसार

🍶 सोया सॉस – १ छोटा चम्मच

🍅 टोमैटो सॉस – २ छोटे चम्मच

विधि:

१. लाल मिर्च को पानी में उबालकर पेस्ट बना लें।

२. कढ़ाई में तेल गरम कर लहसुन और प्याज भूनें।

३. इसमें मिर्च पेस्ट, शिमला मिर्च, सोया और टोमैटो सॉस डालें।

४. गाढ़ी और तीखी चटनी तैयार है।

---

५. नारियल की चटनी 🥥

इंग्रेडिएंट्स:

🥥ताज़ा नारियल (कद्दूकस) – १ कप

🌶️हरी मिर्च – ३–४

🧄लहसुन – ३–४ कलियाँ

🌿 धनिया पत्ता – १/४ कप

🧂नमक – स्वादानुसार

💧 पानी – आवश्यकतानुसार

तड़का:

🛢️ तेल – १ छोटा चम्मच

🌿 करी पत्ता – ६–७

🌱 राई – १/२ छोटा चम्मच

विधि:

१. नारियल, हरी मिर्च, लहसुन, धनिया और नमक डालकर पीस लें।

२. ऊपर से तड़का लगाएँ।

---

६. मूंगफली की चटनी 🥜

इंग्रेडिएंट्स:

🥜मूंगफली – १ कप (भुनी हुई)

🧄लहसुन – २–३ कलियाँ

🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

🧂नमक – स्वादानुसार

🍋 नींबू रस – १ बड़ा चम्मच

विधि:

१. मूंगफली छीलकर मिक्सी में डालें।

२. उसमें लहसुन, मिर्च पाउडर, नमक और नींबू रस डालकर पीस लें।

---

७. लहसुन की चटनी 🧄

इंग्रेडिएंट्स:

🧄लहसुन – १०–१२ कलियाँ

🌶️लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच

🧂नमक – स्वादानुसार

🍋 नींबू रस – १ बड़ा चम्मच

विधि:

१. लहसुन छीलकर मिक्सी में डालें।

२. उसमें मिर्च पाउडर, नमक और नींबू रस डालें।

३. थोड़ा पानी डालकर पीस लें।

---

८. प्याज की चटनी 🧅

इंग्रेडिएंट्स:

🧅प्याज – २ मध्यम

🧄लहसुन – ४–५ कलियाँ

🌶️सूखी लाल मिर्च – ४–५

🧂 नमक – स्वादानुसार

🪔तेल – १ बड़ा चम्मच

विधि:

१. प्याज और लहसुन को तेल में भून लें।

२. लाल मिर्च डालकर हल्का भूनें।

३. सब ठंडा होने पर पीस लें।

👉 इन सभी चटनियों को आप डोसा, इडली, पराठा, स्नैक्स या चाट के साथ सर्व कर सकते हैं।



🌾🌾🌾🌾🌾 गेहूं की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶गेहूं के आटे का पोटैटो टाकोज़

सामग्री

१५–१६ टाकोज़

३ कप आटा

१/४ कप बेसन

४ टीस्पून तेल

स्वादानुसार नमक

स्टफिंग के लिए

५ मिडियम साइज उबले आलू

२ मिडियम साइज प्याज

१ गाजर

१ टेबलस्पून तेल

१/२ चुकंदर

१/२ शिमला मिर्च

१ टीस्पून या स्वादानुसार मिर्च पाउडर

२ सैशे या स्वादानुसार मैगी मसाला-ए-मैजिक

स्वादानुसार नमक

१ टीस्पून या कलरानुसार काश्मीरी मिर्च पाउडर

१/४ कप या आवश्यकता अनुसार मैगी टोमाटो केचअप (ऐच्छिक)

१/२ कप या आवश्यकता अनुसार मैगी हॉट एंड स्वीट सॉस

३/४ कप या स्वादानुसार मोजरेला चीज़

आवश्यकतानुसार तेल टाकोज़ सेंकने के लिए

बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक परात में आटा और बेसन निकालकर उसमें नमक और तेल डालें। नरम डोह बना कर कम से कम २० मिनट के लिए ढककर रख दें।

२. प्याज, गाजर और चुकंदर छील लें। इन सबको धोकर गाजर और चुकंदर को कद्दूकस करें। प्याज को लंबाई में काटें और शिमला मिर्च को छोटे टुकड़ों में काट लें।

३. कड़ाही गर्म करें और उसमें तेल डालें। तेल गरम होने पर आंच कम करें और उसमें प्याज डालकर एक मिनट हल्का भूनें। जब प्याज का रंग हल्का बदल जाए तो शिमला मिर्च डालें। शिमला मिर्च हल्की नरम होने पर इसमें कद्दूकस किया गाजर और चुकंदर डालें। इसे भी १–२ मिनट भूनें और फिर मैगी मसाला-ए-मैजिक डालकर अच्छे से मिक्स करें। गैस बंद कर दें और मसाले को दूसरे बर्तन में निकालकर ठंडा होने के लिए रख दें।

४. अब आटे के डोह को एक बार मिक्स करें। एक बड़ा लोई लें और बाकी डोह को ढक्कन से ढक दें। इसे या तो बेलन से पूरी जितना मोटा और बड़ा बेलें, या बड़ी थाली को उल्टा करके उसका आकार लें। बेलने के बाद बड़े कटोरे से गोल काटें ताकि सभी टाकोज़ एक जैसे साइज के बनें। इसी तरह थोड़े–थोड़े बेल कर सारे टाकोज़ तैयार कर लें। तवा मीडियम आंच पर गर्म करें और तेल से चिकना कर लें। तैयार टाकोज़ को हल्की आंच पर दोनों तरफ से थोड़ा–थोड़ा सेक लें।

५. कैसरोल या प्लेट में रखकर ढक्कन बंद करें ताकि टाकोज़ सौफ्ट रहें। जब रोटी पक रही हो, तो बाकी डोह से नई रोटी बेलें और काटें। आलू को छीलकर मैश करें। इसमें नमक, मिर्च पाउडर और पहले तैयार किया हुआ प्याज मसाला डालकर अच्छे से मिक्स करें।

६. स्वाद अनुसार मैगी मसाला या काश्मीरी मिर्च पाउडर समायोजित करें। स्टफिंग तैयार हो जाने पर एक कटोरी में टोमाटो हॉट एंड स्वीट सॉस और टोमाटो केचअप मिलाकर रख लें। अब बनी हुई रोटी में से दो रोटियाँ लें।

७. दोनों रोटियों में सॉस लगाएँ। बीच में लंबाई में स्टफिंग रखें और ऊपर से मोजरेला चीज़ डालकर हाफ फोल्ड करें। इसी तरह बाकी टाकोज़ भी तैयार करें। नॉनस्टिक फ्राइंग पैन गरम करें, तेल डालें और ३–४ टाकोज़ सेंकने के लिए रखें।

८. जब एक साइड हल्का लाल हो जाए, तो प्लेट पर निकालें और दूसरी साइड भी तेल डालकर सेंक लें। स्पैचुला की मदद से खड़ा करके भी सेंक सकते हैं।

९. सभी टाकोज़ इसी तरह सेंक कर तैयार कर लें।

१०. गर्मागर्म टाकोज़ सर्व करें। इसे बच्चों के लंच बॉक्स में भी रखा जा सकता है। यह ठंडा होने पर भी स्वादिष्ट रहता है।

११. टाकोज़ की स्टफिंग आप पहले से तैयार करके रख सकती हैं ताकि सुबह जल्दी टिफिन तैयार हो जाए।

१२. नोट: आलू को तुरंत उबालकर इस्तेमाल न करें, खासकर सफेद आलू, क्योंकि इससे स्टफिंग चिपचिपी हो सकती है।

🔶🔶गेहूं के आटे के मोमोज

सामग्री

१५० ग्राम गेहूं का आटा

२५० ग्राम पत्ता गोभी

१०० ग्राम पनीर

१ हरी मिर्च

१/२ इंच अदरक का टुकड़ा

१/२ चम्मच नमक

१/४ चम्मच काली मिर्च कुटी

१/४ चम्मच सोया सॉस

६–७ सूखी लाल मिर्च (गरम पानी में भीगी हुई)

७–८ कली लहसुन

२ टमाटर

१/२ चम्मच नमक

१ चम्मच सिरका

बनाने की विधि

१. पत्ता गोभी, हरी मिर्च और अदरक को धोकर साफ कर लें।

२. सभी सामग्री को बारीक काट लें और एक प्लेट में निकाल लें। इसमें कद्दूकस किया हुआ पनीर, नमक, काली मिर्च और सोया सॉस डालकर अच्छे से मिक्स करें।

३. इस मिश्रण को पैन में डालकर १–२ मिनट तक भूनें जब तक पानी सूख न जाए। फिर मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दें।

४. आटे में हल्का नमक डालकर नरम आटा गूंध लें।

५. लाल लाल मिर्च को गरम पानी में १५ मिनट भिगो दें। टमाटर को २ मिनट गरम पानी में पका कर उसका छिलका निकाल लें। लहसुन को छील लें और सभी को ग्राइंडर जार में डाल दें। साथ में नमक डालकर पीस लें। इसमें सिरका डालकर मोमोज़ की चटनी तैयार कर लें।

६. आटे से छोटी–छोटी लोई बना लें और पतली पूरी बेल लें। पूरी में पत्ता गोभी और पनीर का मिश्रण भरें।

७. मोमोज़ के आकार में फोल्ड करके प्लेट में रखें।

८. स्टीमर में पानी गरम करें और उसमें मोमोज़ रखकर १५ मिनट तक स्टीम करें।

९. स्वादिष्ट गेहूं के मोमोज़ तैयार हैं। इन्हें तैयार चटनी के साथ गरमा गरम सर्व करें।

🔶🔶गेहूं के आटे से बने नाचोज़

सामग्री

१ कटोरी गेहूं का आटा

१/४ छोटी चम्मच अजवाइन

१/२ छोटी चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च

१ १/२ छोटी चम्मच तेल

स्वादानुसार नमक

आवश्यकतानुसार तेल तलने के लिए

बनाने की विधि

१. सबसे पहले आटे में नमक, तेल और अजवाइन डालकर अच्छे से मिलाएं। फिर इसमें थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर कड़ा आटा गूंथ लें।

२. अब एक बड़ी लोई बनाएं और इसे रोटी जैसी पतली बड़ी रोटी के आकार में बेल लें। फिर चाकू से नाचोज़ के आकार में तिकोना काट लें।

३. कढ़ाई में तेल डालकर हल्का गरम करें। आंच धीमी कर दें और नाचोज़ डालकर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।

४. हमारे गेहूं के आटे से बने नाचोज़ तैयार हैं। इन्हें ठंडा करके परोसें। इसे पिकनिक में भी ले जाया जा सकता है।

🔶🔶गेहूं के आटे की मीठी बाटी

सामग्री

१ कटोरी आटा

१/२ चम्मच बेकिंग पाउडर

१ बड़ा चम्मच रिफाइंड तेल

६–७ काजू

४–५ बादाम

स्वादानुसार चीनी

आवश्यकतानुसार घी

बनाने की विधि

१. सबसे पहले आटे को गूंथकर पानी की सहायता से लोई बना लें।

२. एक भगोनी में पानी गैस पर रखें। जब पानी उबालने लगे तो उसमें लोई डालें और उलट–पलट कर लें।

३. गैस बंद करने के बाद लोई को निकालकर परात में रखें और हल्के से पीस लें। थोड़ी देर ठंडा होने के बाद मिक्सी जार में डालकर चला लें। इससे लोई चुरा जैसा बन जाएगा। फिर इसे परात में निकालकर गोल–गोल बाटी बना लें।

४. गैस पर कढ़ाई रखें और उसमें घी गर्म करें। घी गर्म होने पर बाटी को धीमी आंच पर सुनहरा होने तक सेक लें और परात में निकालें।

५. फिर परात में बाटी पलटकर रखें। घी, पिसी चीनी और काजू–बादाम की कतरन डालकर सभी सामग्री अच्छे से मिक्स करें और सभी बाटियाँ इसी तरह बनाएं। ऊपर से काजू–बादाम सजाएँ।

६. हमारी मीठी बाटी तैयार है। इसे गरमा–गरम सर्व करें और दोस्तों के साथ आनंद लें।



बेसन से बनी ढेर सारी स्वादिष्ट नमकीन

सभी की रेसिपी नीचे विस्तार से दी गई हैं।

🍲मसाला बूंदी

सामग्री –

१ कप बेसन

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच चाट मसाला

तेल तलने के लिए

रेसिपी – बेसन, नमक और पानी मिला कर घोल बनाये और गरम तेल में झारे से बूंदी बना ले। बूंदी पर मसाला लगाए और ठंडा होने दे। तैयार। Sanaz_swad

🍲आसानी से घर मे बनाए बेसन पापड़ी 🍲

कुरकुरी बेसन पापड़ी

सामग्री –

२ कप बेसन

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच बेकिंग सोडा

२ बड़े चम्मच तेल

१/२ चम्मच अजवायन

तलने के लिए तेल

विधि –

एक परात में २ चम्मच तेल और १/२ कप पानी को मिलाए और हाथ से लगातार फैटे। जब तक तेल और पानी अच्छे से मिल कर सफेद ना हो जाए, तब तक फेटना है। अब इसमें नमक, सोडा, अजवायन और थोड़ा–थोड़ा कर के बेसन मिलाये। बेसन थोडा–थोड़ा कर के मिलाना है।

कड़ाही में तेल गरम करे और बेसन के मिक्स को पापड़ी बनाने वाली मशीन में डाले। तेल गरम होने पर मशीन से तेल में सीधे पापड़ी बनाए और तलने दे। कुरकुरी होने पर कढ़ाही से निकाल ले। ठंडा होने दे। ताजा बेसन पापड़ी तैयार। Sanaz_swad

🍲चटपटी मसाला मूंगफली

सामग्री –

१ कप भुनी हुई मूंगफली

१ कप बेसन

१ चम्मच चावल का आटा

१ चम्मच कॉर्नफ्लोर

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१ चम्मच अदरक लहसुन पेस्ट १/२ चम्मच चाट मसाला

१/२ चम्मच काला नमक

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

नमक

१/२ चम्मच जीरावन (बाद में ऊपर डालने के लिए)

१ चम्मच तेल

तलने के लिए तेल

रेसिपी – मूंगफली में सभी मसाले अच्छे से मिक्स करें. १ चम्मच तेल और २ चम्मच पानी डालें और १० मिनट के लिए रख दें। बेसन, चावल का आटा, कॉर्नफ्लोर अच्छे से एक कटोरी में मिक्स करें और थोड़ा थोड़ा कर के मूंगफली में मिक्स करें। अच्छे से मूंगफली में मिक्स कर ले.. कढ़ाई में तेल गरम करे और एक एक कर के मूंगफलियों को फ्राई करने के लिए कढ़ाई में डाले...५ मिनिट फ्राई करे. फ्राई मूंगफली पर जीरावन डाले और मिलाए। ठंडा होने के बाद स्टोर करें. तैयार कुरकुरे मसाला मूंगफली। Sanaz_swad

🍲मिक्सर नमकीन

*सामग्री –

– १/२ कप मूंगफली

– १ कप लहसुन सेव

– १ कप हींग सेव

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच गरम मसाला

– २ बड़े चम्मच तेल

विधि:

१. *नमकीन सामग्री इकट्ठा करना*: सभी नमकीन सामग्रियों को एक बड़े बाउल में इकट्ठा करें।

२. *मसाला मिलाना*: एक छोटे बाउल में नमक, काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला मिलाएं।

३. *नमकीन में मसाला मिलाना*: नमकीन सामग्रियों पर मसाला मिश्रण छिड़कें और अच्छी तरह से मिला लें।

४. *तेल मिलाना*: नमकीन पर तेल डालें और अच्छी तरह से मिला लें।

५. *परोसें*: मिक्सर नमकीन को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें और अपनी पसंदीदा चटनी के साथ परोसें।

सुझाव:

– आप अपनी पसंद के अनुसार नमकीन सामग्रियों में बदलाव कर सकते हैं।

– मिक्सर नमकीन को आप २–३ सप्ताह तक स्टोर कर सकते हैं।

मिक्सर नमकीन के फायदे:

– मिक्सर नमकीन एक स्वादिष्ट और क्रिस्पी विकल्प है, जो बच्चों और बड़ों दोनों को पसंद आता है।

– यह नमकीन विभिन्न प्रकार के अनाजों और मसालों से बनाई जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। sanaz_swad

🍲हींग सेव

सामग्री –

२ कप बेसन

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच बेकिंग सोडा

२ बड़े चम्मच तेल

हींग

तलने के लिए तेल

विधि –

एक परात में २ चम्मच तेल और १/२ कप पानी को मिलाए और हाथ से लगातार फैटे। जब तक तेल और पानी अच्छे से मिल कर सफेद ना हो जाए, तब तक फेटना है। अब इसमें नमक, हींग, सोडा मिलाएँ और थोड़ा–थोड़ा कर के बेसन मिलाये। बेसन थोडा–थोड़ा कर के मिलाना है।

कड़ाही में तेल गरम करे और बेसन के मिक्स को नमकीन बनाने वाली मशीन में डाले। तेल गरम होने पर मशीन से तेल में सीधे नमकीन बनाए और अच्छे से तल ले। कुरकुरी होने पर कढ़ाही से निकाल ले। ठंडा होने दे। ताजा हींग सेव तैयार। Sanaz_swad

🍲आसानी से घर मे बनाए बारीक सेव 🍲

चाट में इस्तेमाल होने वाली बारीक सादा नमकीन और पालक वाली नमकीन

सामग्री –

२ कप बेसन

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच बेकिंग सोडा

२ बड़े चम्मच तेल

तलने के लिए तेल

विधि –

एक परात में २ चम्मच तेल और १/२ कप पानी को मिलाए और हाथ से लगातार फैटे। जब तक तेल और पानी अच्छे से मिल कर सफेद ना हो जाए, तब तक फेटना है। अब इसमें नमक, सोडा और थोड़ा–थोड़ा कर के बेसन मिलाये। याद रहे बेसन थोडा–थोड़ा कर के मिलाना है।

कड़ाही में तेल गरम करे। सबसे बारीक वाले सांचे का उपयोग करे और बेसन के मिक्स को नमकीन बनाने वाली मशीन में डाले। तेल गरम होने पर मशीन से तेल में सीधे नमकीन बनाए और अच्छे से तल ले। कुरकुरी होने पर कढ़ाही से निकाल ले। ठंडा होने दे। ताजा बारीक सेव तैयार। Sanaz_swad

🍲आसानी से घर मे बनाए लहसुन सेव

सामग्री –

२ कप बेसन

२ चम्मच लहसुन पेस्ट

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच बेकिंग सोडा

२ बड़े चम्मच तेल

१/२ चम्मच अजवायन

१/२ चम्मच दर्दरी लौंग

तलने के लिए तेल

विधि –

एक परात में २ चम्मच तेल और १/२ कप पानी को मिलाए और हाथ से लगातार फैटे। जब तक तेल और पानी अच्छे से मिल कर सफेद ना हो जाए, तब तक फेटना है। अब इसमें नमक, सोडा, अजवायन, लौंग, और थोड़ा–थोड़ा कर के बेसन मिलाये। बेसन थोडा–थोड़ा कर के मिलाना है।

कड़ाही में तेल गरम करे और बेसन के मिक्स को नमकीन बनाने वाली मशीन में डाले। तेल गरम होने पर मशीन से तेल में सीधे नमकीन बनाए और अच्छे से तल ले। कुरकुरी होने पर कढ़ाही से निकाल ले। ठंडा होने दे। ताजा लहसुन सेव तैयार। Sanaz_swad

🍲बीकानेरी भुजिया

*सामग्री:–

– १ कप चने की दाल

– १/२ कप बेसन

– १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/४ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच चीनी

– १/४ चम्मच बेकिंग सोडा

– तेल तलने के लिए

*विधि:–

१. चने की दाल को ३–४ घंटे के लिए भिगो दें।

२. दाल को मिक्सर में पीस लें।

३. एक बर्तन में दाल का मिश्रण, बेसन, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक, चीनी, और बेकिंग सोडा मिलाएं।

४. मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं और एक घंटे के लिए रख दें।

५. एक कड़ाही में तेल गरम करें।

६. मिश्रण को मशीन में डालें और गरम तेल में भुजिया बनाएं।

७. भुजिया को सुनहरा होने तक तलें।

८. भुजिया को एक प्लेट में निकालें और गरमा गरम परोसें। 😊

टिप्स:

– आप भुजिया को अपने पसंद के अनुसार मसाले मिलाकर बना सकते हैं।

– आप भुजिया को एयरटाइट कंटेनर में रखकर २०–३० दिन तक रख सकते है sanaz_swad

🍲पालक भुजिया

*सामग्री:–

– १ कप पालक पेस्ट

– १.५ कप बेसन

– १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/४ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच बेकिंग सोडा

– तेल तलने के लिए

*विधि:–

पालक पेस्ट, बेसन, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक और बेकिंग सोडा मिलाएं। मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं और एक घंटे के लिए रख दें। एक कड़ाही में तेल गरम करें। मिश्रण को कड़ाही में डालें और भुजिया बनाएं। भुजिया को सुनहरा होने तक तलें। भुजिया को एक प्लेट में निकालें और परोसें। sanaz_swad

🍲आसानी से घर मे बनाए रतलामी नमकीन 🍲

सामग्री –

२ कप बेसन

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच बेकिंग सोडा

२ बड़े चम्मच तेल

१/२ चम्मच अजवायन

१/२ चम्मच दर्दरी काली मिर्च और लौंग

तलने के लिए तेल

विधि –

एक परात में २ चम्मच तेल और १/२ कप पानी को मिलाए और हाथ से लगातार फैटे। जब तक तेल और पानी अच्छे से मिल कर सफेद ना हो जाए, तब तक फेटना है। अब इसमें नमक, सोडा, अजवायन, लौंग, काली मिर्च और थोड़ा–थोड़ा कर के बेसन मिलाये। बेसन थोडा–थोड़ा कर के मिलाना है।

कड़ाही में तेल गरम करे और बेसन के मिक्स को नमकीन बनाने वाली मशीन में डाले। तेल गरम होने पर मशीन से तेल में सीधे नमकीन बनाए और अच्छे से तल ले। कुरकुरी होने पर कढ़ाही से निकाल ले। ठंडा होने दे। ताजा रतलामी नमकीन तैयार। sanaz_swad

🍲आलू भुजिया

 जो कि आलू, बेसन, और मसालों के साथ बनाया जाता है।

*सामग्री:–

– २–३ आलू, उबले और मैश किए हुए

– १ कप बेसन

– १/२ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच चीनी

– १/४ चम्मच बेकिंग सोडा

– तेल तलने के लिए

*विधि:–

१. एक बर्तन में मैश किए हुए आलू, बेसन, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक, चीनी, और बेकिंग सोडा मिलाएं।

२. मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं और एक घंटे के लिए रख दें।

३. एक कड़ाही में तेल गरम करें।

४. मिश्रण को मशीन से कड़ाही में डालें और भुजिया बनाएं।

५. भुजिया को सुनहरा होने तक तलें।

६. भुजिया को एक प्लेट में निकालें और परोसें। 😊

*टिप्स

– आप आलू भुजिया नमकीन को अपने पसंद के अनुसार मसाले मिलाकर बना सकते हैं।

– आप आलू भुजिया नमकीन को एयरटाइट कंटेनर में रखकर १०–१५ दिन तक रख सकते हैं। sanaz_swad

🍲कुरकुरे बेसन पारे

सामग्री –

२ कप बेसन

१/२ कप सूजी

नमक

१ चम्मच अजवाइन

तेल मोयन और फ्राई के लिए

विधि –

बेसन, अजवाइन, नमक २ टेबल स्पून तेल अच्छे से मिलाये और गुनगुने पानी से कड़क आटा लगा ले। ढक कर १/२ घंटा रख दे। बाद में बड़ी रोटी बेल के लम्बी लम्बी सांखे काट ले और गरम तेल में तल कर ले. तैयार।



पिज्जा बनाने की रेसिपी यहाँ दी गई है, जो सिर्फ १० मिनट में बनकर तैयार हो जाती है:

आवश्यक सामग्री (Ingredients):

पोस्टर में दिए गए सभी इंग्रीडिएंट्स इस प्रकार हैं:

* बर्गर बन

* पिज़्ज़ा सॉस

* मेयोनेज़

* चीज़ (मोज़ेरेला/कद्दूकस की हुई) और चीज़ स्लाइस

* वेजिटेबल्स (बारीक कटी हुई शिमला मिर्च और अन्य सब्जियां)

* कॉर्न (मक्का के दाने)

* ऑलिव्स और प्याज

* चिली फ्लेक्स और ऑरिगेनो

* नमक (स्वादानुसार)

बनाने की विधि (Recipe):

* बन तैयार करें: सबसे पहले बर्गर बन को बीच से दो हिस्सों में काट लें। अगर आप चाहें तो इन्हें तवे पर हल्का सा सेंक भी सकते हैं।

* बेस सॉस लगाएं: बन के कटे हुए हिस्से पर सबसे पहले एक चम्मच पिज़्ज़ा सॉस और थोड़ी मेयोनेज़ फैलाकर लगाएं।

* चीज़ की परत: सॉस के ऊपर चीज़ स्लाइस का एक टुकड़ा रखें या थोड़ी कद्दूकस की हुई चीज़ डालें।

* टॉपिंग सजाएं: अब इसके ऊपर बारीक कटी हुई वेजिटेबल्स, कॉर्न, प्याज और ऑलिव्स को अच्छी तरह सजा दें। ऊपर से थोड़ा सा नमक छिड़कें।

* एक्स्ट्रा चीज़ और मसाले: सब्जियों के ऊपर फिर से थोड़ी और चीज़ डालें। अब इस पर चिली फ्लेक्स और ऑरिगेनो छिड़कें।

* पकाएं (बेक करें): * तवे पर: एक पैन में हल्का मक्खन लगाएं, बन रखें और ढककर २–३ मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं जब तक चीज़ पिघल न जाए।

 * ओवन में: १८०°C पर ५ मिनट के लिए बेक करें।

आपका गरमा–गरम बर्गर बन पिज्जा तैयार है!



घर में बनाना सीखे नान की ६ रेसिपी बिना ओवन का निचे पढ़े

🔶🔶प्लेन नान बनाने की विधि:

सामग्री:

– मैदा (अटा) – २ कप

– खमीर (इस्ट) – १ छोटा चम्मच

– गुनगुना पानी – १/४ कप

– चीनी – १ छोटी चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– दही – २ टेबल स्पून

– तेल या घी – आवश्यकतानुसार

– मक्खन (बटर) – परोसने के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. गुनगुने पानी में खमीर और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और १० मिनट के लिए रख दें ताकि खमीर फूल जाए।

२. एक बड़े बर्तन में मैदा, नमक, और दही मिलाएं।

३. फिर उसमें खमीर वाला मिश्रण डालें और धीरे–धीरे मिलाते हुए नरम आटा गूंदें। जरूरत हो तो थोड़ा–थोड़ा पानी डालें।

४. आटे को ढककर १ से २ घंटे के लिए गरम स्थान पर रखें ताकि उसका आकार बढ़ जाए।

५. फिर आटे से छोटी–छोटी लोइयां बनाएं और बेलन से नान का आकार दें।

६. तवा गरम करें और नान को मध्यम आंच पर रखें। जब नीचे सुनहरा हो जाए, तो ऊपर से तेल या घी लगाएं और पलट कर दूसरी तरफ भी सेंक लें। आप चाहें तो मक्खन भी लगा सकते हैं।

७. गरमागरम प्लेन नान तैयार है। इसे मक्खन के साथ परोसें।

🔶🔶बटर नान बनाने की विधि:

सामग्री:

– मैदा (अटा) – २ कप

– खमीर (इस्ट) – १ छोटा चम्मच

– गुनगुना पानी – १/४ कप

– चीनी – १ छोटी चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– दही – २ टेबल स्पून

– मक्खन (बटर) – आवश्यकतानुसार, नान को ब्रश करने के लिए

– तेल या घी – आवश्यकतानुसार, आटा गूंदने के लिए

विधि:

१. एक बर्तन में गुनगुना पानी लें, उसमें खमीर और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और १० मिनट के लिए रख दें ताकि खमीर फुल जाए।

२. एक बड़े बर्तन में मैदा, नमक, और दही मिलाएं।

३. फिर उसमें खमीर वाला मिश्रण डालें और धीरे–धीरे मिलाते हुए आटा गूंदें। यदि जरूरत हो तो थोड़ा–थोड़ा पानी डालें ताकि नरम आटा बने।

४. आटे को ढक कर १ से २ घंटे के लिए गरम जगह पर रख दें ताकि उसका आकार बढ़ जाए।

५. फिर आटे से छोटी–छोटी लोइयां बनाएं और बेलन से नान का आकार दें।

६. तवा गर्म करें और नान को मध्यम आंच पर सेकें। जब नीचे सुनहरा हो जाए, तो ऊपर से मक्खन लगा दें और पलट कर दूसरी तरफ भी सेंक लें।

🔶🔶गार्लिक नान बनाने की विधि:

सामग्री:

– मैदा (अटा) – २ कप

– खमीर (इस्ट) – १ छोटा चम्मच

– गुनगुना पानी – १/४ कप

– चीनी – १ छोटी चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– दही – २ टेबल स्पून

– लहसुन (गार्लिक) – ४–५ कलियां, बारीक कटा हुआ

– मक्खन (बटर) – आवश्यकतानुसार, नान को ब्रश करने के लिए

– तेल या घी – आवश्यकतानुसार

विधि:

१. एक बर्तन में गुनगुना पानी लें, उसमें खमीर और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और १० मिनट के लिए रख दें ताकि खमीर फूल जाए।

२. एक बड़े बर्तन में मैदा, नमक, और दही मिलाएं।

३. फिर उसमें खमीर वाला मिश्रण डालें और धीरे–धीरे मिलाते हुए आटा गूंदें। जरूरत हो तो थोड़ा–थोड़ा पानी डालें ताकि नरम आटा बन जाए।

४. आटे को ढक कर १ से २ घंटे के लिए गरम जगह पर रखें ताकि उसका आकार बढ़ जाए।

५. फिर आटे से छोटी–छोटी लोइयां बनाएं और बेलन से नान का आकार दें।

६. तवा गर्म करें और नान को मध्यम आंच पर सेकें। जब नीचे सुनहरा हो जाए, तो ऊपर से मक्खन लगाएं और ऊपर से बारीक कटा हुआ लहसुन छिड़कें। फिर पलट कर दूसरी तरफ भी सेंक लें।

🔶🔶तवा नान बनाने की विधि:

सामग्री:

– मैदा (अटा) – २ कप

– खमीर (इस्ट) – १ छोटा चम्मच

– गुनगुना पानी – १/४ कप

– चीनी – १ छोटी चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– दही – २ टेबल स्पून

– तेल या घी – आवश्यकतानुसार

– मक्खन (बटर) – परोसने के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. एक बर्तन में गुनगुना पानी लें, उसमें खमीर और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और १० मिनट के लिए रख दें ताकि खमीर फूल जाए।

२. एक बड़े बर्तन में मैदा, नमक, और दही मिलाएं।

३. फिर उसमें खमीर वाला मिश्रण डालें और धीरे-धीरे मिलाते हुए आटा गूंदें। यदि जरूरत हो तो थोड़ा-थोड़ा पानी डालें ताकि नरम आटा बन जाए।

४. आटे को ढक कर १ से २ घंटे के लिए गरम स्थान पर रखें ताकि उसका आकार बढ़ जाए।

५. आटे से छोटी-छोटी लोइयां बनाएं और बेलन से नान का चौकोर या अर्धवृत्त आकार दें।

६. तवा गरम करें और नान को मध्यम आंच पर रखें। जब नीचे सुनहरा हो जाए, तो ऊपर से तेल या घी लगाएं और पलट कर दूसरी तरफ भी सेंक लें। आप चाहें तो मक्खन भी लगा सकते हैं।

७. गरमागरम तवा नान तैयार है। इसे मक्खन के साथ परोसें।

🔶🔶पुदीना नान बनाने की विधि:

सामग्री:

- मैदा (अटा) - २ कप

- खमीर (इस्ट) - १ छोटा चम्मच

- गुनगुना पानी - १/४ कप

- चीनी - १ छोटी चम्मच

- नमक - स्वादानुसार

- दही - २ टेबल स्पून

- ताजा पुदीना पत्तियां - १/४ कप, बारीक कटी हुई

- तेल या घी - आवश्यकतानुसार

- मक्खन (बटर) - परोसने के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. एक बर्तन में गुनगुना पानी लें, उसमें खमीर और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और १० मिनट के लिए रख दें ताकि खमीर फूल जाए।

२. एक बड़े बर्तन में मैदा, नमक, और दही मिलाएं।

३. फिर उसमें खमीर वाला मिश्रण डालें और धीरे-धीरे मिलाते हुए आटा गूंदें। जरूरत हो तो थोड़ा-थोड़ा पानी डालें ताकि नरम आटा बन जाए।

४. आटे को ढक कर १ से २ घंटे के लिए गरम स्थान पर रखें।

५. फिर आटे से छोटी-छोटी लोइयां बनाएं और बेलन से नान का आकार दें। बीच में थोड़ा दबाव डालें ताकि उसमें पुदीना की पत्तियां दब जाएं।

६. तवा गरम करें और नान को मध्यम आंच पर रखें। जब नीचे सुनहरा हो जाए, तो ऊपर से तेल या घी लगाएं और पलट कर दूसरी तरफ भी सेंक लें। आप चाहें तो मक्खन भी लगा सकते हैं।

७. गरमागरम पुदीना नान तैयार है। इसे मक्खन के साथ परोसें।

🔶🔶कलौंजी नान बनाने की विधि:

सामग्री:

- मैदा (अटा) - २ कप

- खमीर (इस्ट) - १ छोटा चम्मच

- गुनगुना पानी - १/४ कप

– चीनी – १ छोटी चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– दही – २ टेबल स्पून

– कलौंजी (काला जीरा) – १ टेबल स्पून, पीसा हुआ या साबुत

– तेल या घी – आवश्यकतानुसार

– मक्खन (बटर) – परोसने के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. गुनगुने पानी में खमीर और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाकर १० मिनट के लिए रख दें ताकि खमीर फूल जाए।

२. एक बड़े बर्तन में मैदा, नमक, और दही मिलाएं।

३. फिर उसमें खमीर वाला मिश्रण डालें और धीरे–धीरे मिलाते हुए नरम आटा गूंदें। जरूरत हो तो थोड़ा–थोड़ा पानी डालें।

४. आटे को ढककर १ से २ घंटे के लिए गरम स्थान पर रखें ताकि उसका आकार बढ़ जाए।

५. फिर आटे से छोटी–छोटी लोइयां बनाएं और बेलन से नान का आकार दें। बीच में थोड़ा दबाव डालें और ऊपर कलौंजी छिड़कें, फिर हल्के हाथ से दबाएं ताकि कलौंजी अंदर चला जाए।

६. तवा गरम करें और नान को मध्यम आंच पर रखें। जब नीचे सुनहरा हो जाए, तो ऊपर से तेल या घी लगाएं और पलट कर दूसरी तरफ भी सेंक लें। आप चाहें तो मक्खन भी लगा सकते हैं।

७. गरमागरम कलौंजी नान तैयार है। इसे मक्खन के साथ परोसें।

यह नान में हल्की मसालेदार खुशबू और कलौंजी का स्वाद होता है।



६ कबाब/कटलेट रेसिपीज़ का विस्तृत विवरण हिंदी में दिया गया है। यह माप (measurements) लगभग ४–५ लोगों के लिए है।

१. मिक्स वेज कटलेट (Mix Veg Cutlets)

* सामग्री: २ उबले आलू, १/२ कप बारीक कटी बीन्स, गाजर और मटर, २ बड़े चम्मच कॉर्नफ्लोर, नमक, मिर्च, गरम मसाला।

* विधि: १. उबले आलू को मैश करें और उसमें उबली हुई या बारीक कटी सब्जियां मिलाएं।

  २. मसाले और कॉर्नफ्लोर डालकर अच्छे से गूंथ लें।

  ३. टिक्की का आकार दें और ब्रेड क्रम्ब्स (bread crumbs) में लपेटकर कुरकुरा होने तक शैलो फ्राई करें।

२. पनीर चीज़ कटलेट (Paneer Cheese Cutlets)

* सामग्री: २०० ग्राम कद्दूकस किया पनीर, १/२ कप मोज़ेरेला चीज़ (अंदर भरने के लिए), बारीक कटा हरा धनिया, काली मिर्च पाउडर, नमक।

* विधि: १. पनीर में नमक, काली मिर्च और धनिया मिलाएं।

  २. छोटी लोई लें, उसके बीच में चीज़ भरें और बंद कर दें।

  ३. मैदा के घोल (slurry) में डुबोएं और ब्रेड क्रम्ब्स लगाकर तलें।

३. बीटरूट कटलेट (Beetroot Cutlets)

* सामग्री: १ बड़ा कद्दूकस किया हुआ चुकंदर (Beetroot), २ उबले आलू, १/२ कप भुनी हुई मूंगफली (कुटी हुई), अदरक-मिर्च का पेस्ट, आमचूर पाउडर।

* विधि: १. कद्दूकस किए चुकंदर का पानी निचोड़ लें।

  २. आलू, मूंगफली और मसालों के साथ मिलाएं।

  ३. तिल (Sesame seeds) से ऊपर से कोटिंग करें और कम तेल में सेकें।

४. कॉर्न और पालक कटलेट (Corn & Spinach Cutlets)

* सामग्री: २ कप बारीक कटा पालक, १/२ कप उबले हुए कॉर्न (मक्का), १ कप बेसन (बाइंडिंग के लिए), अदरक−लहसुन पेस्ट।

* विधि: १. पालक को धोकर सुखा लें, फिर कॉर्न और बेसन के साथ मिलाएं।

  २. बिना पानी डाले मिश्रण तैयार करें (पालक अपना पानी छोड़ेगा)।

  ३. छोटी टिक्की बनाकर सुनहरा होने तक तलें।

५. सोया चंक्स कटलेट (Soya Chunks Cutlets)

* सामग्री: १ कप सोया चंक्स (भिगोकर पीसे हुए), १ उबला आलू, गरम मसाला, चाट मसाला, बेसन (२ बड़े चम्मच)।

* विधि: १. सोया चंक्स का पानी निचोड़कर मिक्सी में दरदरा पीस लें।

  २. इसमें आलू और मसाले मिलाकर अच्छी तरह मिलाएं।

  ३. लंबी या गोल शेप दें और डीप फ्राई करें।

६. कच्चे केले के कटलेट (Raw Banana Cutlets)

* सामग्री: ३ कच्चे केले (उबले हुए), १ छोटा चम्मच जीरा पाउडर, हरी मिर्च, सेंधा नमक (या सादा नमक), कद्दूकस किया अदरक।

* विधि: १. उबले हुए केलों को छीलकर मैश करें।

  २. सभी मसाले मिलाकर अच्छे से मिक्स करें।

  ३. टिक्की बनाकर तवे पर थोड़ा तेल डालकर कुरकुरा होने तक सेकें।

प्रो टिप: कटलेट्स को और ज़्यादा कुरकुरा बनाने के लिए उन्हें तलने से पहले १५ मिनट फ्रिज में सेट होने के लिए रख दें।



तंदूरी पालक पनीर पराठा रेसिपी

तंदूरी पालक पनीर पराठा एक स्वादिष्ट और मजेदार व्यंजन है, जो पालक, पनीर, और मसालों से बनाया जाता है। यह एक लोकप्रिय व्यंजन है, जो आपके घर के खाने को और भी मजेदार बना सकता है।

सामग्री:

- २ कप आटा

- १/२ कप गेहूं का आटा

- १/२ कप पानी

- १/४ चम्मच नमक

- १ बड़ा चम्मच तेल

- १ कप पालक, बारीक कटा हुआ

- १ कप पनीर, कटा हुआ

- १ बड़ा चम्मच अदरक-लिहसुन का पेस्ट

- १ बड़ा चम्मच धनिया पाउडर

- १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

- १/२ चम्मच नमक

- १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

- १ बड़ा चम्मच तंदूरी मसाला

- १ बड़ा चम्मच दही

- १ बड़ा चम्मच मोज्जेरेला चीज़ (वैकल्पिक)

विधि:

१. *आटा गूंथें:*

– एक बड़े बाउल में आटा, गेहूं का आटा, नमक, और तेल मिलाएं।

– पानी मिलाकर आटा गूंथें।

– आटे को १०–१५ मिनट के लिए रखें।

२. *पालक पनीर मिश्रण बनाएं:*

– एक बाउल में पालक, पनीर, अदरक–लिहसुन का पेस्ट, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक, और नींबू का रस मिलाएं।

– अच्छी तरह से मिलाएं।

३. *पराठा बनाएं:*

– आटे को छोटे–छोटे हिस्सों में बांट लें।

– प्रत्येक हिस्से को एक पराठे के आकार में बनाएं।

– पराठे के बीच में पालक पनीर मिश्रण रखें।

– पराठे को बंद करें।

– पराठे को तंदूरी मसाला और दही के मिश्रण में डुबोएं।

– पराठे को गरम तवे पर पकाएं।

४. *परोसें:*

– गरमा गरम तंदूरी पालक पनीर पराठा परोसें।

– मोज्जेरेला चीज़ के साथ परोसें (वैकल्पिक)।

टिप्स:

– आप तंदूरी पालक पनीर पराठा को और भी स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें काजू या पिस्ता मिलाकर परोस सकते हैं।

विविधता:

– आप तंदूरी पालक पनीर पराठा में शिमला मिर्च या गाजर मिलाकर भी बना सकते हैं।

– आप तंदूरी पालक पनीर पराठा को नाश्ते के अलावा दोपहर के खाने में भी परोस सकते हैं।

